

ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr

1

feb 1999



Korenmolenloop

Halve marathon van Egmond

Waar ik het voor doe...

Voet Medisch
Adviescentrum
Starshoe

Oog op de loop

SPETTERENDE AANBIEDING:

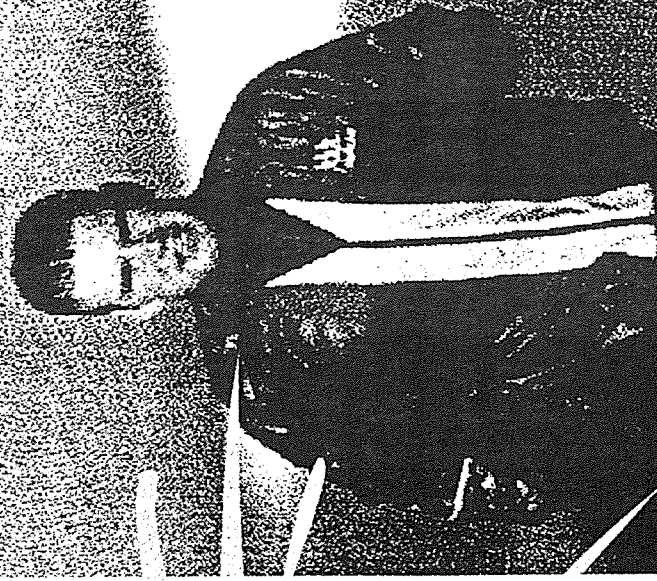
Adidas '96 collectie
met 25% korting

Een schoen op maat
kan helemaal geen kwaad

De nieuwe **NIKE**-lijn
nu ook bij Starshoe



Cobaltstraat 20
079-3610110



ook andere merken
funktionele loop-
kleding en -schoenen

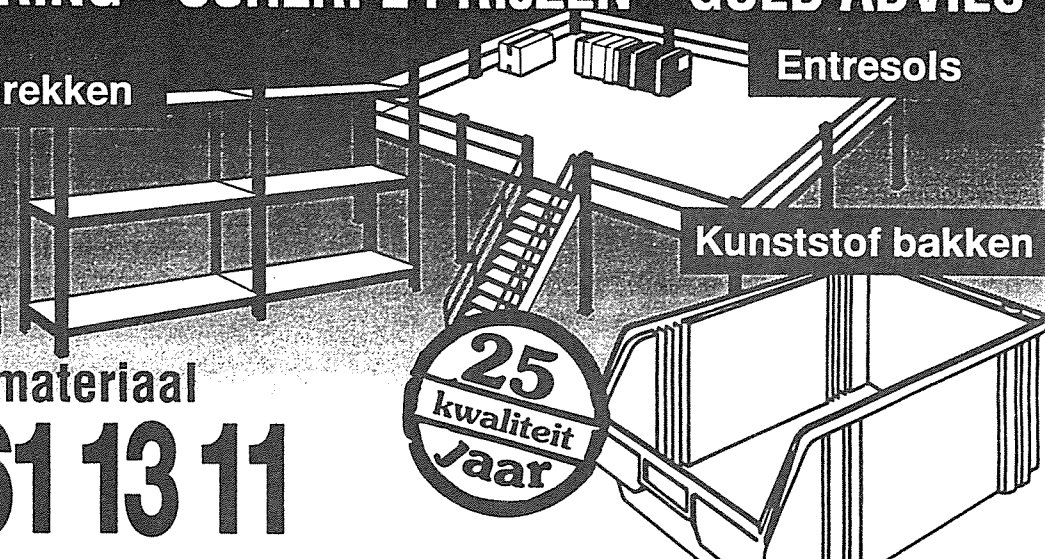
Clubleden 10% korting

uitgezonderd aanbiedingen

Inhoud

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 5 Voorwoord | 16 Groep 7 |
| 6 Verjaardagen
lief en leed | 17 De bus
Egmond en Canada
Jaaroverzicht activiteiten |
| 7 Het effect van bewegen | 18 Zelfzorg shinsplints |
| 8 De kippetjes van Egmond | 21 Waar ik het voor doe... |
| 10 Het frictie-syndroom van de knie | 22 Van de evenementencommissie |
| 12 Krachttraining | 23 Sportblessures |
| 13 De negende Korenmolenloop | 24 Uitslagen |
| 14 Van de Medische commissie | 26 Binnengekomen |
| 15 Haagsche Hans en Grietje in Egmond | 28 Wedstrijdagenda |

GROTE SORTERING • SCHERPE PRIJZEN • GOED ADVIES



Magazijnrekken

Entresols

Archiefrekken

Palletstellingen

Winkelstellingen

Kunststof bakken

Intern transport materiaal

(079) 361 13 11

25
kwaliteit
jaar

de RIJK

MAGAZIJNINRICHTING BV

Cobaltstraat 31, Zoetermeer
(gemakkelijk bereikbaar, direkt langs de A 12)

Roadie

Roadie is het tweemaandelijks clubblad van de Road Runners Zoetermeer (RRZ).

Road Runners Zoetermeer werd opgericht op 1 januari 1987, met als doel het bevorderen van de loopsport in het algemeen en de wegatletiek in het bijzonder.

Aanvangstijden trainingen

maandag	19.30 uur
woensdag	09.00 uur
woensdag	20.00 uur
zaterdag	09.00 uur

Bestuur

Bert Bos	voorzitter	(079) 342 48 64
Peter van Zijp	secretaris	(079) 341 06 16
Frans van den Hengel	penningmeester	(079) 341 58 61
Ton de Veen	wedstrijdsecretaris	(079) 316 34 55

Secretariaat

Postbus 6042, 2702 AA Zoetermeer

Ledenadministratie

Frans van den Hengel (079) 341 58 61

Clubhuis

't Lange Land 14-16 (079) 331 01 01
te Zoetermeer

Redactie-adres Roadie

Violiervaart 45, 2724 VS Zoetermeer

Trainers

Wim Bras	(079) 351 81 37
Frank Eilbracht	(079) 341 72 72
Cindy van den Hengel	(079) 341 58 61
Ton Hoeksma	(079) 361 80 42
Ed Jacobs	(079) 341 75 30
Ab Leeflang	(079) 342 39 05
Hans Rolff	(079) 341 37 38
Frans van den Werff	(079) 316 76 40

Wedstrijdsecretariaat

Ton de Veen (079) 316 34 55

Sportverzorging en massage

Marcel Andeweg	(079) 342 81 09
Paula Beekhuizen	(079) 321 43 65
Bert Bos	(079) 342 48 64
Koos Roest	(079) 352 06 07

Nevenactiviteiten

Vreugde & Leedcommissie

Elly van der Kooy	(079) 331 44 47
Thea Rolff	(079) 341 37 38

Evenementencommissie

Jan Jongeneel (079) 341 95 45

Clubhuiscommissie

Johan Hofland	penningmeester	(079) 316 52 82
Peter van Zijp	coördinator	(079) 341 06 16

Kinderopvang

Informatie:
Cindy van den Hengel (079) 341 58 61

Contributie

f 35,- per kwartaal
f 18,50 KNAU-lidmaatschap per jaar
f 31,- wedstrijdlidcentie op verzoek. Op te geven uiterlijk vóór 15 november van elk jaar.
Opzegtermijn: minimaal 1 maand vóór het nieuwe kwartaal
Donateurs minimaal f 25,- per jaar
Gironummer penningmeester: 5878420

Bankrekeningnummer

Voor startgelden: gironummer 58.78.420
t.n.v. Road Runners Zoetermeer
Voor stortingen t.b.v. het clubgebouw:
VSB, rekeningnummer: 88.55.75.261

e-mail: spang@tref.nl

Internet-pagina: <http://www.tref.nl/denhaag/rrz>

Kopij aprilnummer dient vóór 8 maart 1999 in ons bezit te zijn.

Voorwoord

Beste Roadie's,

Aan de vooravond van de 9e Korenmolenloop schrijf ik dit voorwoord. Ik dacht dat door de voortschrijdende technieken ik iets meer tijd kreeg om mijn voorwoord in te leveren. Niets is echter minder waar, ik moet nog steeds op tijd mijn voorwoord inleveren, al gaat het nu per email. Zij (de redactie) dreigen mij dan met het plaatsen van een cartoon. Die ene keer dat het mij niet gelukt is aan het verzoek van de redactie te voldoen, verwijs ik graag naar een eerdere uitgave van het best gelezen tijdschrift op hardloopgebied voor Zoetermeer en omstreken, namelijk de enige echte 'eigen' ROADIE.

Vanaf deze plaats wil ik alle sponsors, vrijwilligers en medewerkers bedanken voor hun inzet. Een verslag van de wedstrijd vind je elders in de Roadie.

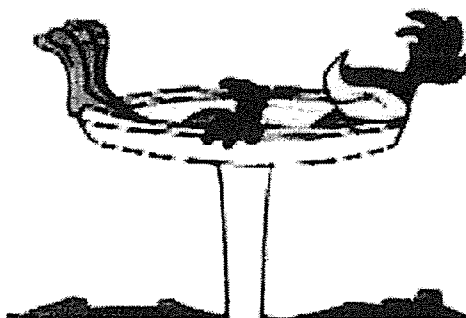
Ik vraag jullie aandacht voor de Algemene Ledenvergadering van 7 april 1999. De stukken daaromtrent zullen jullie via de post toegestuurd krijgen. Ik vraag bij deze daar goed naar te kijken en je reacties te richten aan het bestuur, ook om eventuele vragen op de ALV behandeld te (laten) krijgen. Dit zal de onderlinge communicatie kunnen verbeteren.

Op de vergadering van vorig jaar heb ik toegezegd, in verband met de continuïteit van het bestuur, nog voor één jaar aan te blijven als voorzitter. Deze functie is dus vacant. Als zich gegadigden voor deze functie melden, overweeg ik sterk om in of buiten het bestuur de communicatie binnen en buiten de vereniging op mij te nemen.

Wil je een leuke uitdagende mogelijkheid om tot volledige ontplooiing te komen. Het bestuur van de vereniging kan en zal je alle informatie geven.

Keep on running of kom (weer) eens langs.

Bert Bos



De nieuwjaarsloop werd vermeld in de Postiljon. Foto Daniëlla du Clou.

Verjaardagen

Maart

- 1 Wilma Albers
- 2 Jan Vukkink
- 3 Erwin Heilbron
- 6 Paul van Heukelum
- 6 Gerard Nieuwenbroek
- 7 Ria van Dijk
- 8 Ineke Hagen
- 11 Janny Buwalda
- 12 Hans Diederik
- 13 Meindert Louwsma
- 14 Fred Willemse
- 15 Jan Besseling
- 16 Etienne den Toom
- 20 Fred Brand
- 21 Marion Nahuijs
- 25 Jan Peter Willemssen
- 27 Mandy Bos
- 28 Trees Idema
- 28 Dirk van der Zwan
- 29 Ed Krens
- 29 Joop Lustenhouwer
- 30 Jan Willem Weehuizen
- 31 Rosanna Duttenhofer

April

- 1 Henk van den Bos
- 3 Louis Doorschodt
- 3 Bill Verschuyl
- 4 José de Groot
- 4 Jacques van Nieuwbrug
- 8 Frank Eilbracht
- 8 Eric Klarenbeek
- 8 Jan Lelieveld
- 8 Gabriël Mulder
- 8 Anuschka Scheepers
- 8 Arie Taal
- 9 Willemina Hubers
- 9 Germt de Vries
- 10 Arie de Graaff
- 12 Henk Rietveld
- 14 Ben Cats
- 19 Lidwien van den Aardweg
- 20 Ingrid Sasburg
- 20 Martin van Sommeren
- 21 Wil Landman
- 22 Ab Leeftang
- 23 Johan Pronk
- 24 Rob Vreijling
- 25 Bert Hartog
- 25 Johan Hofland
- 27 Martin Mets
- 28 Gerard Trommel
- 30 Anita de Bok
- 30 Ben Freij

Namens alle Roadies: van harte gefeliciteerd!!



Van de Leedcommissie

Vanaf 30 september jl. zijn kaartjes verzonden aan onderstaande personen:

Jeannette van Santen
Koos Verhoeven
Jan Gelauf
Wies Verheijen
Emy Schipper
Berry Vlietstra
Lia El Fellahi
Jasper Hartevelde
Bill Verschuyt
Jan Gelauf
Yvonne Elzinga
Paul van Heukelum
Liesbeth Edelbroek
Thomas Speekman
Tineke Lutterman
Ria van Dijk
Liliane Stoop
Guido Lips
Jan Vukkink
Willem Helder
Hans v.d. Maas
Bert Hartog
Marcel Andeweg
Pieter Fromberg
Bella Wagner
Marjan v.d. Linden
Will en Leo Faber
Nancy Nieuwenhuis

Gelukkig zijn inmiddels de meeste van deze lopers en loopsters alweer gesignaleerd op het asfalt van Zoetermeer, al dan niet in clubverband!

Zijn er nog mensen in je groep waarvan je weet dat ze ziek of geblesseerd zijn, geef dit dan even door aan de trainer of liever nog: direct aan Elly v.d. Kooij. Haar telefoonnummer is: 3 31 44 47, en zij woont op de Snoeksloot 68.

Het effect van bewegen

'Bewegen moet, bewegen doet je goed'

'Bewegen houdt je jong en fit'

'Actief blijven, blijven bewegen'

Ieder van ons kan zo nog een paar slogans bedenken waarin bewegen en gezondheid hand in hand gaan. We willen langer jong en gezond zijn en langer blijven leven.

Sporten is het toverwoord.



Hoewel bewegen gezond is, kunnen sommige sportievelingen het ook wel weer erg overdrijven zodat sporten eerder ongezond wordt. Blessureleed en overtraining is daarvan het gevolg. Maar een goede uitgebalanceerde training van het uithoudingsvermogen, van kracht en snelheid, houdt lichaam en geest gezond.

Wat is nu het effect van sport/beweging op het lichaam? Laten we eens kijken wat het voor de inwendige mens voor resultaat heeft.

De hersenen

De doorbloeding verbetert, waardoor twee keer zoveel zuurstof opgenomen wordt. Denkvermogen en helderheid nemen toe. Sporten werkt ook ontspannend.

Het bloed

Het bloed wordt 'dunner': Het 'slechte,' LDL cholesterol stijgt. Daardoor zullen de bloedvaten minder snel dichtslibben.

De longen

De doorbloeding wordt bevorderd, waardoor de afvalstoffen beter verwijderd worden en de zuurstofopname verbeterd wordt.

Het hart

Training versterkt de hartspier. In rust werkt het hart efficiënter. Polsslag en bloeddruk dalen.

De alvleesklier

Sporten zorgt voor een grotere produktie van witte bloedcellen, waardoor men beter bestand is tegen infecties. Overmatige inspanning verlaagt de weerstand!

De botten

Regelmatig trainen versterkt de botten en kan men de natuurlijke botafbraak door veroudering enigszins compenseren.

De reflexen

De zintuigen in de spieren geven spierbewegingen door aan het ruggemerg. Sport en bewegen zorgt voor betere zenuwgeleiding. Daardoor worden onze reflexen sneller.

De spieren

Door veroudering verliest de mens + 30% van zijn spiercellen. Sporten houdt de spiercellen gezond en goed doorbloed, waardoor de natuurlijke afname geremd wordt.

Vorenstaande behoeft geen verdere uitleg. Maar, als je **jong en gezond en fit** wilt blijven, dan zul je toch op z'n minst bij de Road Runners moeten lopen.

Keep on running!



De kippetjes van Egmond

De halve van Egmond is meer dan een (s)loop. Het is een dagvullende totaalbeleving bestaande uit non-stop entertainment en vermaak van de hoogste orde waarbij een stel halve gebraden en gestoffeerde kippetjes een belangrijke rol spelen.



Een goed begin is het halve werk

Eindelijk was het dan zover. Het dagje uit met de bus naar Egmond. Tasje was gepakt, de broodjes waren gesmeerd en ik moest alleen nog even mijn startnummer pakken. Ik was er weer klaar voor. Tenminste dat was mijn stelligste overtuiging. Niets bleek minder waar toen ik er achter kwam dat de zorgvuldig bewaarde envelop met startnummer en chip verdwenen was. Gewoon nergens meer te vinden. De enige plek die ik nog kon bedenken was tussen het oud papier en ander oninteressant drukwerk. Helaas had ik net de voorgaande dag de doos aan de oud papier actie meegegeven. Een heel duidelijk geval van jammer. Maar ik realiseerde mij, dat ik niet te lang moest treuren anders zou ik nog te laat ter plekke zijn en mijn plaats in de bus kwijt zijn. Er zat niets anders op dan even slikken, diep ademen via de buik en realiseren dat het verloren goed niet meer is dan een stuk papier en één of ander plastic geval met een beetje elektronica erin.

En toen was er koffie...

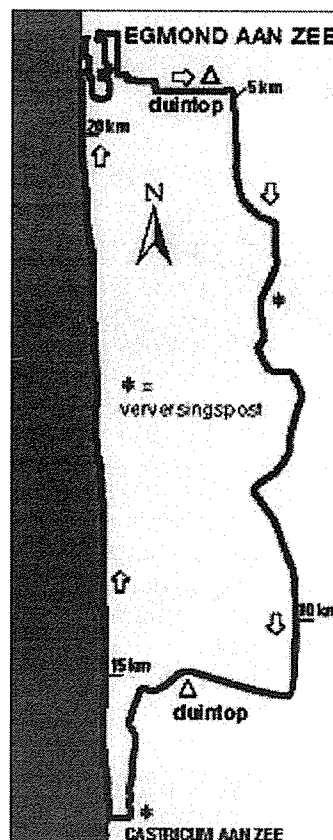
Op de zwarte markt in de bus wist ik snel weer een nieuw startbewijs te bemachtigen. Alles was weer onder controle. In de bus zat de stemming er goed in en we werden zelfs voorzien van koffie en thee. Dat was vroeger toch anders, als ik de verhalen van mijn oma moet geloven. Toen zij op haar oude dag nog met de bus uit ging, stopten ze altijd onderweg bij een gezellige Van der Valk voor de koffie en thee. Waar ze nu precies geweest was, wist ze nooit meer na te vertellen, maar ze wist nog donders goed wat voor gebakje ze gegeten had en hoeveel kopjes koffie ze gratis had gekregen. De bofkonten... Helaas heb ik nu een dergelijke ervaring moeten missen. Wij hadden geen stops onderweg en gingen recht op ons doel af. Wellicht iets voor de volgende keer, zo'n tussenstop met gebak.

Gunstige omstandigheden

Aangekomen in Egmond, leek het erop alsof de autoloze zondag weer in ere was hersteld. Alle auto's werden in de badplaats geweerd door de plaatselijke gendarmerie. Toen we de sporthal binnentraden bleken er toch wel meer mensen op dit (s)loopevenement te zijn afgekomen. De tocht der tochten oefent een grote aantrekkingskracht uit op het loperslegioen.

We waren ruim op tijd om ons in alle rust voor te bereiden, in te smeren met uierzelf op alle edele

delen en rustig in te lopen. De weergoden hadden het beste met ons voor: rustig weer, lekker fris, droog en weinig wind. Bovendien en zeker niet onbelangrijk, er was sprake van afgaand tij en dat betekent dat er voldoende hard zand beschikbaar is voor de laatste 7 kilometer over het strand. Het parcours is werkelijk prachtig. Hoewel de duinroosjes nog niet in bloei stonden was het toch prachtig lopen dwars door het duinlandschap. Heel afwisselend ook, stukje badplaats, stukje duin, stukje strand, bergje op, bergje af, harde paden en zachte paden. Gelijk een soort fartlek.



De ontlasting

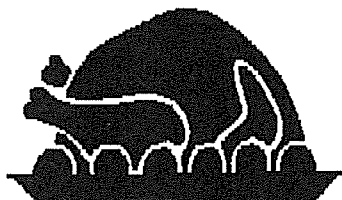
Na afloop van de 21 kilometers is het altijd gezellig toeven in het Witte Huis. Maar voordat we hier naar toe mochten, had de organisatie dit jaar nog een extra hindernis opgenomen na het loopparcours. Deze hindernis bestond uit het onderdeel "tas bemachtigen". Het kwam er op neer dat je met je bezwete lijf ongeveer een drie kwartiertjes in de rij moest staan om je tas met warme kleren op te halen in een van de wagens van de Landmacht. Deze wagens waren weliswaar direct opgesteld na de finish maar logistiek gezien klopte er toch het een en ander niet. Volgens mij kun je nog beter een half uur lopen dan drie kwartier stilstaan. De fout lag ook een beetje bij ons zelf want we hadden namelijk ook onze tassen gewoon in de bus kunnen achterlaten. Die Landmacht hadden we echt niet nodig gehad. Dat weten we dan weer voor het volgende jaar.

De kippetjes van Egmond

Chicken tonight

Uiteindelijk heeft iedereen van de groep de weg gevonden naar het beruchte Witte Huis waar binnen een soort Carnaval-in-Rio sfeer hangt. Een voordeel is dat je zo weer op temperatuur bent, alle ellende gauw bent vergeten en je jezelf kunt opladen voor weer een nieuw hoogtepunt van de dag: kippetjes eten in Egmond.

Deze happening vindt plaats in een soort plaatselijke snackbar met circa 15 klapstoeltjes. Een leuk tentje maar totaal niet afgestemd om in één klap 30 mensen te voorzien van een 'halve-kipmenu'. Dit laatste is nu net wel het geval als de Road Runners van Zoetermeer binnen komen vallen. Chaos, stress en paniek alom. Maar de moeite wordt beloond want het lukt ze uiteindelijk toch om iedereen te voorzien van een bord eten.



Niet romantisch tafelen in een vier-sterren restaurant onder gedimd kaarslicht maar gewoon lekker bunkeren, staand of zittend aan een van de weinige formica tafeltjes, onder de neonlampen met je jas nog aan. Lekker ongecompliceerd genieten.

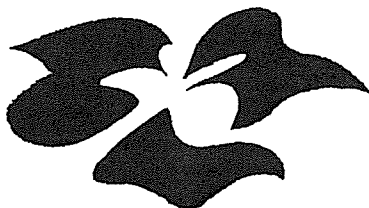
Terug in de bus ging het festijn gewoon door. De buschauffeur liet ons achteruitrijdend Egmond zien en we werden nog getrakteerd op een filmpje van onze nieuwe nationale held Barney als voorproefje op de WK dart finale die later gespeeld zou worden.

De eigen prestatie

Over mijn eigen lopen (waarvoor ik naar Egmond ben gegaan) heb ik niet zoveel te melden. Vaag herinner ik mij het lamlendige gevoel in mijn benen na een paar klimmetjes en ik herinner mij ook nog de verhalen dat na 14 kilometer over smalle wegen je ruimte zou krijgen op het strand waar je je slag zou kunnen slaan. Bij mij liep dat toch anders. De benen waren slap, het zand was zacht en tussen mijn oren was iets geknakt. Ik greep (in navolging van Barney) naar mijn Talisman om deze hartstochtelijk te kussen. Stilletjes hopen dat hier de RUNPOWER uit zou komen om mij over de finish te dragen. Helaas, de talisman lag nog op het nachtkastje en ik moest het op eigen krachten volbrengen. Uiteindelijk is het allemaal wel goed gekomen en ben ik bij de finish beland maar net even iets minder heroïsch dan ik op mijn netvlies had staan. Iets langzamer, iets minder kwiek, gewoon zo traag als dikke stront in een theezeefje. Wellicht is het net als bij Romme tijd voor een andere trainingsaanpak. Zelf denk ik aan een gezamenlijke multidisciplinaire aanpak met wielrenners, kleiduivenschieters, ren- en drafporters en vele anderen. Misschien helpt het.

Al met al kan ik terugkijken op een fantastische dag met een leuke club mensen. Het enige katterige gevoel dat ik aan deze dag heb overgehouden is, dat ik niet weet hoe de hoofdfilm die na Barney in de bus werd afgespeeld, is afgelopen. Wordt de boef nu wel of niet gepakt???? Snel naar de videotheek en het laatste kwartier bekijken.

Ellen Bominaar
Groep 4



“Bloemenhoek” Zoetermeer

Winkelcentrum:

‘Seghwaert’

‘De Leyens’

‘Leidse Wallen’

Tel. 3415307

Tel. 3416347

Tel. 3410753

Het frictie-syndroom van de knie

Inleiding

Een klassieke lopersblessure is de overbelasting van de "Tractus Iliotibialis", een peesplaat aan de buitenzijde van het bovenbeen. (Ook) Deze blessure wordt wel de "**lopersknie**" genoemd. De pijnklachten treden op ten gevolge van de frictie van deze peesplaat over een uitbocht van het bovenbeen, juist boven de knie. De pijnklachten treden na enige tijd lopen op en kunnen zo hevig worden dat het lopen moet worden gestaakt. Na het staken van het lopen wordt de pijn snel weer minder.

Oorzaken van deze knieklachten

Factoren die bijdragen aan deze typische overbelastings-blessure voor lopers zijn:

- Niet (of onvoldoende) uitvoeren van een warming-up.
- Verkorte of stijve spieren. Dit kan voorkomen worden door het correct uitvoeren van de rekkingsoefening. Met name de rekkingsoefening voor de spier aan de buitenzijde van het bovenbeen is belangrijk voor het voorkomen van deze blessure.
- In een korte tijd te veel, te vaak en te snel lopen. Met name aan het begin van het seizoen of na een blessure-periode wordt deze fout gemaakt.
- Eenzijdige trainingsvormen. Met name heuveltraining en sprongkrachttraining zijn berucht.
- Op schuin aflopende weggetjes steeds aan dezelfde kant van de weg lopen. De blessure treedt dan eerder op bij het been waarmee aan de "aflopende" wegwijkant gelopen wordt.
- Dragen van schoenen die aan de buitenzijde van de hak afgesleten of ingezakt zijn.

Lopers zijn extra kwetsbaar als één van de volgende (sportrelevante) afwijkingen aanwezig is:

- Verkorte spieren aan de buitenzijde van het bovenbeen.
- "O-benen".
- Een naar buiten gekanteld hielbeen.

Hoe voorkom je deze knieklachten?

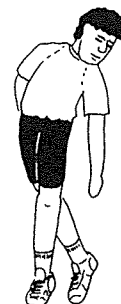
Om deze knieblessure te voorkomen, is het raadzaam om onderstaande "preventietips" op te volgen:

• Warming up

Het is van belang vóór iedere training of wedstrijd een goede warming-up van minstens 10 minuten uit te voeren om de spieren beter te doorbloeden en soepeler te maken. Hiernaast staat een rekkingsoefening aangegeven om de spier en peesplaat op lengte te brengen, want naarmate deze spieren korter en/of stijver zijn, is de kans op de blessure groter. Ga bij deze rekkingsoefening op je linker voet staan en kruis de rechter voet schuin achter het linker been langs. Buig de romp (en armen) naar rechts. Voer de oefening ook uit voor het ander been!

• Goede trainingsopbouw

Zorg voor een goede trainingsopbouw. Voer de omvang en de intensiteit van de trainingen geleidelijk op. Realiseer je dat met name lopen op schuine weggetjes belastend is. Moet je hier toch op trainen, wissel de looprichting dan zoveel mogelijk af.



- **Sportschoenen**

Draag schoeisel dat niet overmatig aan de buitenzijde van de hak afgesleten is. Daarnaast moet de schoen goed passen bij je voetvorm en de wijze waarop je je voet afwikkelt. Zo kan de blessure optreden als lopers met een normaal afwikkelpatroon loopschoenen dragen die gemaakt zijn om het overmatig naar binnen zakken van de voet tijdens de afwikkeling ("overpronatie") tegen te gaan. Bij een beenlengteverschil van meer dan 1cm. moet worden overwogen om dit beenlengteverschil (gedeeltelijk) te corrigeren, door een zooltje in of onder de sportschoen.

- **Cooling-down**

Voer altijd een cooling-down uit. Deze kan bestaan uit zo'n 5 minuten rustig uitlopen en het uitvoeren van rekkingsoefeningen. Hierbij is het uitvoeren van rekkingsoefeningen voor de spieren aan de buitenzijde van het bovenbeen belangrijk.

Wat kan je doen als deze blessure (toch) is ontstaan?

Het is belangrijk om alert te zijn op het allereerste begin van de pijnklachten. Loop hier niet doorheen. De pijnklachten zullen anders op den duur steeds eerder optreden en heftiger worden! Volg, om erger te voorkomen, de hieronder staande regels op:

- **Voer bovenstaande preventietips uit**

Voer (alsnog) bovenstaande preventietips uit.

- **Pas de training aan**

Vaak kan het tijdig aanpassen of stoppen van belastende trainingsvormen al voldoende zijn om een beginnende peesblessure te laten genezen. Blijf (zoveel mogelijk) in conditie, door aangepast te trainen. Vaak blijkt lopen nog wel mogelijk, maar dan alleen op een bepaalde snelheid of met een beperkte tijdsduur. Soms zal er echter voor gekozen moeten worden om de conditie op peil te houden met andere bewegingsvormen, zoals fietsen of Aqua Joggen.

- **Koelen**

Als de blessure in een beginstadium verkeert, koel de pees dan na de training zo'n 15 minuten met ijs. Het heeft de voorkeur om de pees te koelen door over de pijnlijke plek met een smeltend ijsblokje te wrijven. De pees kan ook gekoeld worden door er een coldpack of een zakje met kapot geslagen ijsblokjes op te leggen. Zorg er dan wel voor dat er bijvoorbeeld een theedoek tussen het ijs en de huid gelegd wordt om huidbeschadiging door bevriezing te voorkomen. Herhaal dit koelen zo'n 3-5 keer per dag. Ook als de blessure langer bestaat, kan het nuttig blijven om de pees meerdere keren op een dag te koelen, met name na de training te koelen.

- **Massage**

Als de bovenbeenspieren stijf zijn, laat dan deze spieren masseren.

- **Vraag sportmedisch advies**

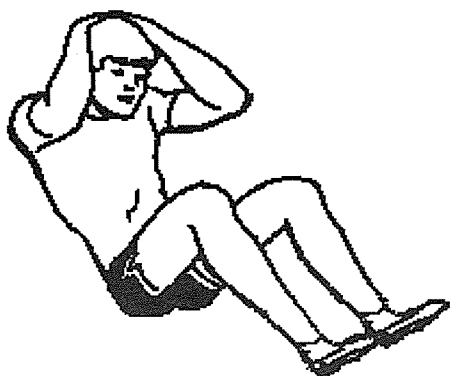
Als deze maatregelen niet binnen twee tot vier weken leiden tot een duidelijke vermindering van de klachten, ga naar je huisarts of naar een (geregistreerd) sportarts. Sportartsen kunnen werkzaam in een ziekenhuis, Sportmedisch Adviescentrum (S.M.A.) of Olympisch Steunpunt. Deze (sport-)arts kan dan beoordelen of fysiotherapeutische behandeling bij jouw blessure zinvol is.

Krachttraining

Dat sprinters vaak in het krachthonk zitten, is wel duidelijk aan ze te zien: gespierde, brede schouders en stevige bovenbenen.

Maar aan hardlopers (lange afstandslopers die 10 km of langer lopen) zie je juist geen dikke spieren, eerder juist een dun afgetraind lichaam. Toch zullen zij ongetwijfeld ook aan krachttraining doen om de spieren te ontwikkelen.

De wintertijd is bij uitstek geschikt om aan krachttraining te doen. Er wordt dan wat minder vaak buiten getraind vanwege het weer, terwijl krachtsport dan lekker binnen gedaan kan worden.



Krachttraining moet gezien worden als een aanvulling op het hardlopen. Bepaalde spiergroepen raken wat achter in ontwikkeling en worden daardoor wat slapper. Met kans op blessures want er is geen evenwichtige verdeling van de spieren. De beenspieren zijn bijvoorbeeld krachtiger ontwikkeld dan de spieren van het bovenlichaam. Maar zelfs in de bovenbenen is de spierkracht niet gelijk: de achterkant van het bovenbeen is veel sterker dan de voorkant. Door deze onevenwichtigheid ontstaan vaak blessures aan de hamstrings en onderrug. Een ander voorbeeld van onevenwichtigheid is een sterk gespierde rug en slappe buikspieren. Dit kan leiden tot een slechte houding tijdens het hardlopen en overbelasting van de rug.

Daarom is krachttraining zo goed om te doen en dan vooral voor de 'slappe', weinig krachtige spiergroepen.

Het verschil in krachttraining bij een sprinter en een afstandsloper is duidelijk aan het lichaam te zien: De sprinter traint met zware gewichten om een dikke spiermassa te ontwikkelen want hij moet explosief kunnen wegsprinten.

De hardloper traint met lichte gewichten en veel herhalingen om zijn spieren sterk te maken, om een langdurende inspanning te kunnen volhouden. Krachttraining kun je thuis doen, maar ook in de sportschool. Met twee á drie keer per week trainen kan men een goed resultaat bereiken. Op de sportschool krijg je deskundige begeleiding en met



anderen samen trainen werkt stimulerend. Maar thuis trainen geeft hetzelfde effect, maar vraagt wat meer discipline.

Een hardloper die geen andere sport ernaast beoefent, traint erg eenzijdig. Zijn uithoudingsvermogen is ontzettend goed, evenals een paar spiergroepen van zijn benen, echter door de onbalans in kracht, ontstaat de kans op blessures.

Compensatie-oefeningen (oefeningen die bijvoorbeeld de balans herstellen) voor de voorkant en achterkant van de bovenbenen, zijn onder andere:

- buikspieroefeningen
- kniebuigingen
- traplopen

Compensatie-oefeningen die het krachtsverschil tussen boven- en onderlichaam opheffen, zijn onder andere:

- opdrukken
- optrekken

Als je met krachttraining begint, zorg dan net als bij hardlopen, voor een goede warming-up en cooling-down en neem ook rustpauze tussen de oefeningen door.

Succes.



De negende Korenmolenloop

Na maanden van voorbereiding was het dan eindelijk zover. Zaterdag 6 februari mocht de organisatie van de wedstrijden terugzien op een voorbereiding die ten opzichte van voorgaande jaren weer een stapje voorwaarts zette. Op het laatste moment nog een sponsor gevonden. De voorinschrijvingen gaven een positief beeld, maar de weergoden lieten het op de dag zelf weer eens afweten. Veel buien en af en toe koud maakte het voor de beslissers op het laatste moment moeilijk om te beslissen af zij wel zouden gaan lopen. Het werden er uiteindelijk toch ruim 300. Als je dat afzet tegen de ruim 75 vrijwilligers, hadden het er meer mogen zijn en vinden wij dat de loop voldoende potentie heeft. Door het weer bleven de bezoekers of kijkers ook binnen.

Zoals gezegd ook een aantal meevallers op de dag zelf. George Draaisma bleek nog eenmaal bereid om de tijdregistratie voor zijn rekening te nemen en Carla Geelen-Jongerius vond het bestuur van het buurtcentrum KOM-OP bereid om de ruimten voor inschrijving en massage ter beschikking te stellen. Hiervoor van deze plaats nogmaals hartelijk dank. In het enthousiasme van Marcel kon de rest van de organisatie zich vinden.

Wij begonnen de dag met het klaarmaken van de lunchpakketten, die verzorgd werden door Jongerius bakker en de inschrijvingen konden van start. Een kleine honderd voorinschrijvingen waren al door Cindy en co verwerkt in de computer.

Om 13.00 werd het eerste startschot gegeven door de bekende JAN van Mirasa, het eethuisje in de Reinkenstraat in Den Haag. Ongeveer 250 deelnemers gingen van start op de 15 km en 75 op de 5 km. Het was koud en de laatste kilometers moesten tegen de wind in gelopen worden. Snelle tijden konden bij voorbaat worden vergeten. Vooraf werd er door de wedstrijdleten geïnformeerd wie er hadden ingeschreven en wat de kansen waren. (of werd er al een verdeling gemaakt van het prijzenpakket.)

De scouts van Pocahontas zorgden voor de drankposten en na afloop werd door iedereen geholpen bij het opruimen. De uitslagen staan verderop in het clubblad. Een speciale dank aan de mensen die het mogelijk maakten om een geslaagd evenement te organiseren.

Nog even evalueren en dan weer verder met de organisatie van de Starshoe-run op 12 september a.s. De molenloop van volgend jaar, de 10e en weer over tot de orde van de dag.

Bedankt en keep running

Namens de organisatie en het bestuur.
Bert Bos

!!! GEEN VUILE, STINKENDE SCHOENEN MEER IN JE TAS !!!

BIJ AANKOOP VAN 1 PAAR LOOPSCHOENEN

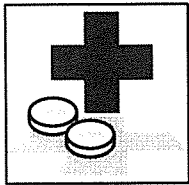
**NU EXTRA NAAST DE STANDAARD 10% KORTING
1 RUN2DAY SCHOENTASJE twv f 19,95**

BIJ

**RUN2DAY
SCHOOLSTRAAT 35
DEN HAAG**

tegen inlevering van deze bon,
tot 30 april 1999. Alleen in Den Haag.

Van de medische commissie



LOPEN MET JE HART

Je hartslag geeft de inspanning weer die je hebt geleverd en vormt daarom een aanwijzing over je conditie en je getraindheid. Als je die wilt weten, is het goed om op gezette tijden je hartslag te meten.

Je hart pompt het bloed door je lichaam om zuurstof en voedingsstoffen te brengen waar ze nodig zijn en om afvalstoffen af te voeren. Als je extra inspanning levert, bijvoorbeeld door hard te lopen, heeft je lichaam meer zuurstof nodig en moet het meer 'verbrandingsproducten' kwijt. Dan moet je hart dus meer bloed rondpompen en daarom gaat het harder kloppen. Bij inspanning gaat je hartslag dus omhoog. Je hartslag geeft aan hoe sterk je je hebt ingespannen.

Als je goed getraind bent, kan je hart meer aan. Een getrainde loper heeft een lagere hartslag dan een minder getrainde loper om dezelfde snelheid te bereiken en vol te houden. We zijn allemaal ooit begonnen met hardlopen en denk maar eens terug aan die eerste keren, toen je bang was dat je hart uit je lichaam zou bonken.

Door je hartslag op te nemen kun je dus een idee krijgen van de geleverde inspanning en door je hartslag over een bepaalde tijd op te nemen, kun je de vorderingen van je conditie volgen.

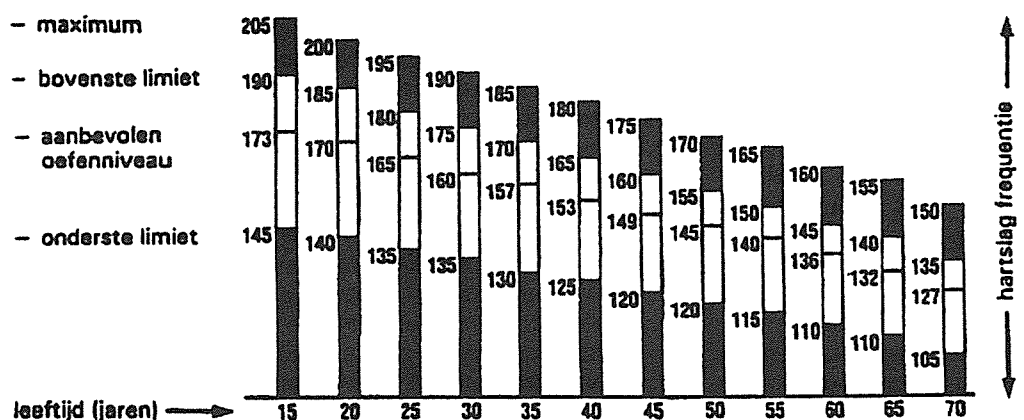
Vooraf één nadrukkelijke waarschuwing: Je hartslag geeft een aanwijzing, maar geen zekerheid. Bovendien zijn er ook wat de hartslag betreft nogal grote verschillen tussen mensen. Wat hierna wordt gezegd, gaat over gemiddelden. Je zult voor jezelf moeten bepalen in hoeverre die gemiddelden ook voor jou gelden. Het is best mogelijk dat jouw eigen hartslag na vele malen meten, altijd hoger of lager ligt. Dat kan soms tien slagen per minuut schelen. Dat is niets om je zorgen over te maken. Ook hier geldt: hou je eigen

lichaam in de gaten en leer het kennen.

Naarmate je ouder wordt, daalt je hartslag. Dat laat de grafiek onderaan deze pagina zien. Op de onderste lijn zie je de leeftijd (van 15 tot 70 jaar). Voor elk van die leeftijden is aangegeven wat de hartslag maximaal kan zijn. Een vijftienjarige kan gemiddeld een hartslag hebben van maximaal 205, een zeventigjarige van 150. Als hulpregel kun je als maximale hartslagfrequentie aanhouden: 220 min je leeftijd. Dus als je veertig bent is dat: $220 - 40 = 180$. Die maximale hartslag haal je nooit en dat is maar goed ook. Bij zo'n maximale hartslag wordt er teveel van je hart gevraagd. Als je je heel erg inspent, dus een tijdje heel erg hard loopt, komt je hartslag gewoonlijk niet hoger dan de "bovenste limiet". Dan bonkt je hart en je hebt het gevoel dat je geen adem krijgt. Je kunt niet meer praten. Je bent "buiten adem". De bovenste limiet daalt ook met de leeftijd. Naarmate iemand ouder wordt, daalt ook de hartslagfrequentie waarop men de training lang kan volhouden. Dat merk je ook wel, wanneer de hartslag wordt gemeten. De oudere lopers hebben in het algemeen een wat lagere hartslag na dezelfde oefening.

Ook de onderste limiet van je hartslag wordt lager naarmate je ouder wordt. Het hart van kinderen klopt wat sneller dan dat van ouderen. Het is fout te denken dat een oudere 'dus' rustiger is. Na een bepaalde leeftijd kun je gewoon minder inspanning leveren. In de grafiek is een aanbevolen oefenniveau aangegeven. En daar gaat het om. Het is de hartslag voor een adem-halingsfrequentie waarbij nog nèt kan worden gepraat. Tempo 1 dus in RRZ-jargon. Als je goed getraind bent, kun je met die hartslag een grotere inspanning leveren dan wanneer je nog niet of niet meer zo'n conditie hebt. Beginners kunnen trainen met een hartslag-frequentie tussen het 'aanbevolen oefenniveau' en de 'onderste limiet'.

Het is niet voor iedereen duidelijk, hoe je je hartslag meet. Dat kan op verschillende manieren. De meest



Van de medische commissie

toegepaste methode is om met twee vingers net iets boven je strottehoofd (adamsappel) je halsslagader op te zoeken. Je voelt je hart slaan met zachte klopjes. Die tel je gedurende tien seconden en het totaal vermenigvuldig je met zes. Dan heb je je hartslag per minuut voor dat moment.



Wat moet je nu met al deze informatie. Niks, als je er niks mee wilt. Als je gezond bent, kun je heel goed hardlopen zonder op je hartslag te letten. Je merkt vanzelf wel wat je lichaam aankan. Maar als je je vorderingen in de gaten wilt houden, is je hartslag daarvoor een hulpmiddel. Je maakt vorderingen, wanneer je op het 'aanbevolen oefenniveau' steeds een grotere inspanning kunt leveren. Dat wil zeggen wanneer je binnen dezelfde tijd met die hartslag in tempo 1 een grotere afstand kunt afleggen en dus harder loopt.

Overigens is het in het algemeen goed om je hart in de gaten te houden.



Haagsche Hans en Grietje in Egmond

R ware is een mannetje en een vrâhtje. Voâh ut gemak noem ik ze Hans en Grietje want die ware âhk zâh stom om te vedwale.

Hans en Grietje ginge met de Road Runners bus mè naah Egmond.

Ze hadde hun (stâhte) schoene aangetrokke om te gaan hagtlâhe. Na ut spogte ginge de R.R. met Hans en Grietje naah een lûik wit hûisje. In dat hûisje kon je lekkere drankies kâhpe en dat ging r bes in na zo'n dag lâhe. Een paah drankies en uâhtjes latâh ginge de R.R. wat ète. Hans en Grietje beslâhte om nog effe te wache met ète, maah de ure vlâhge voâhbè en toen ze op de klok kèke was ut de hâhgste tèt om te vetrekke. Bâhte gekâhme volgde Hans Grietje naah ut gemètehûis, want daah stond de bus. Maah na 10 minute lâhe wis Hans dat Grietje de weg kwèt was. Opèns kwam r een taxi de boch om schûire. Hans sprong egrèvoâh en de taxi stopte. Gelukkig maah, anders liep Grietje nu nog in Egmond. De taxichâhffuîâh wilde Hans en Grietje naah ut gemètehûis brenge want lâhe duâhde vèls te lang. Aangekâhme bè ut gemètehûis was de bus al vetrokke. Grâhte tètûiâhstelling voâh Hans en Grietje, wat nu? Dan maah met de trèn; dus in de taxi en naah ut station. De trèn stond al te wache, vlug spronge ze de trèn in.

Hans en Grietje hadde dus gèn kaagtjes gekoch. En ja hoâh, daah kwam een conductuîâh de wagon in stappe. Een kaagtje kâhpe in de trèn is hël duâh, dat wiste Hans en Grietje nie. Maah nu wel, want ze moeste al hun centjes bè elkaah schrape om mè te kunne tot Astedam want verder mochte ze nie. In Astedam kon Hans gelukkig wat geld ùit de muâh tâhveire. Eâhs wat ète en dan weâh kaagtjes kâhpe voâh de volgende trèn. Dit was de trèn naah De Haag, een hèle mâhie dubbeldekkâh en Hans en Grietje ginge nètûâhlijk bâhve zitte, want daah hadde ze een mâhi ùitzich in ut raam. èndelijk na 1 taxi, 3 trène, 4 stations, een èt- en plaspâhze en een paah tientjes lichtâh kwame ze an in Zoetegmeâh. Wat zâhwe Hans en Grietje hiervan gèleâh hebbe? Voâhtaan iets eâhdâh vetrekke (misschien hellep een plattegrondje....).

En voâh alle Egmond Roadies die in de bus moeste wache, SORRY!

Ze zulle ut nâhit meâh doen.

Hans en Grietje

Groep 7

Er is een groep 7 opgericht en wat zijn daarvoor de argumenten?

De structuur in onze vereniging bestond tot 15 februari j.l. uit zes niveaugroepen met een indeling op basis van een prestatietijd op de 10 kilometer. In dit basisniveau kan iedere deelnemer op een verantwoorde manier deelnemen aan zijn training in de bijbehorende groep zonder bij de andere deelnemers in de groep onvrede te veroorzaken over het niet kunnen volgen van de groep.

Ook voor de persoon zelf is het een bescherming want het op de tenen moeten lopen om de groep te volgen leidt onherroepelijk tot blessures.

Groep 7 is opgericht omdat er aan de onderkant van de vereniging behoefte bestaat om lopers te begeleiden die uit de kennismakingscursus komen en door omstandigheden van even niet kunnen trainen (bijvoorbeeld door blessure) tekort komen voor het basis-trainingsniveau van groep 6. Blijkt dan dat na de onderbreking het meedoen aan groep 6 een teleurstelling wordt, dan kan het gevolg een afhaken van de persoon zijn. Het terugkomen wordt steeds moeilijker. Er zal worden gewerkt om hen dit niveau weer terug te geven.

Groep 7 is opgericht omdat er lopers uit de kennismakingscursus zijn die tegen schema's opzien. De voorkeur bestaat om de begeleiding de eerstkomende tijd persoonlijk te houden en per training te bezien wie aanwezig zijn en daar de training op in te richten.

Groep 7 is opgericht omdat er altijd lopers ook uit hogere groepen zijn die geblesseerd zijn geweest. Wanneer gaat het voor die personen dan mis? Uit ervaring met lopers blijkt, dat iedereen wel eens door omstandigheden enige tijd de training heeft moeten onderbreken.

Denk je na afloop van de blessure om gewoon botweg bij de jou bekende groep weer aan te sluiten en dan maar te kijken waar het schip strandt, dan zal het je enorm veel inspanning kosten en is de kans groot om vervolgens wederom af te haken met een blessure.

In groep 7 kan je aan je terugkeer werken.

Groep 7 is opgericht omdat er lopers zijn die genoeg hebben aan kerntraining van bijvoorbeeld een duurloop van 45 minuten en in het niveau van de groep herkennen wat bij hen past.

Groep 7 is opgericht omdat er in de vereniging mensen zijn die braaf hun contributie betalen, enige weken niet meer zijn geweest en er vervolgens tegen opzien om van de zitbank in sporttenu de voordeur te verlaten. Trek de stoute (hard)loopschoenen weer eens aan en meld je aan op de bekende trainingstijden.

Groep 7 is opgericht omdat er zich bij de vereniging mensen aanmelden die al ervaring hebben met hardlopen en in het niveau passen.

Het zal duidelijk zijn dat gesproken wordt over

- lopers die een zeker basis-trainingsniveau hadden bereikt en met een "duwtje" weer op dit hogere niveau terug willen keren;
- lopers die een basisniveau willen verbeteren;
- lopers die genoeg hebben aan een iets lager trainingsniveau dan van groep 6 en dit niveau willen onderhouden.

De training van groep 7 zal worden verzorgd door Ton Hoeksma, tel. 079-3618042, op maandag- en woensdagavond en zaterdagmorgen op de trainingstijden van de club.

Zoals gezegd zal de training worden aangepast aan de deelnemers.

Heb je interesse maar loop je nog met een blessure of ander ongerief, laat je dan eerst door de dokter onderzoeken en hoor van hem of sporten bij je past. Niet gaan sporten met een blessure!

Groep 7 is NIET opgericht om mensen op te vangen die geen basis-trainingsniveau bezitten. Voor deze mensen is de kennismakingscursus bedoeld. Deze cursus zal wederom op zaterdag 3 april van start gaan en worden verzorgd door Ed Jacobs en Frank Eilbracht.

De bus

Blijkbaar hebben de Road Runners een leuke dag gehad in Etten-Leur, want voor Egmond ben ik weer gevraagd.

Deze keer zat ik helemaal vol en ik heb gehoord dat er zelfs een wachtlijst was. Het was zelfs zo dat de Roadies die wel een startnummer hadden, maar vanwege een blessure helaas niet konden lopen, toch met mij meegingen. Een goede keus.

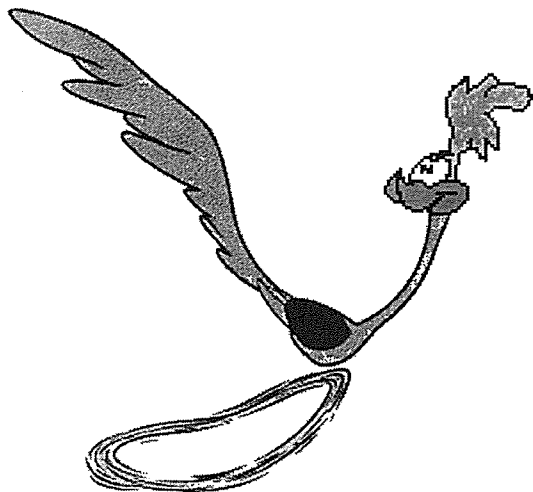
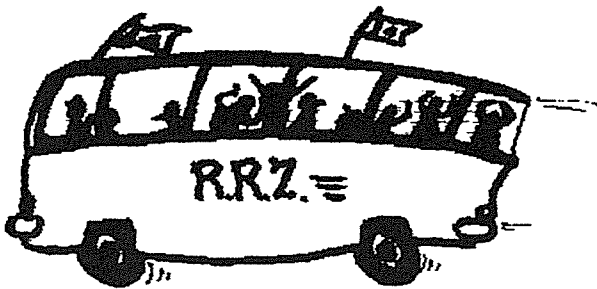
Want ik had weer van alles aan boord. Op de heenweg verse koffie en thee en op de terugweg ik-weet-niet-hoeveel-treetjes-bier. Een paar Roadies hielden de administratie goed bij. Eerlijk is eerlijk.

Het was reuze gezellig in de bus. Lekker napraten over de loop onder het genot van een drankje. En geen file onderweg.

Waar gaan we de volgende keer naar toe?

Drie keer is scheepsrecht.

Toet-toet



Egmond en Canada

Mijn inschrijfformulier voor de 27e Egmond Halve Marathon kwam via de brievenbus van Den Haag CS terecht in Cambridge Canada om vervolgens per vliegtuig weer bij mij terug te komen.

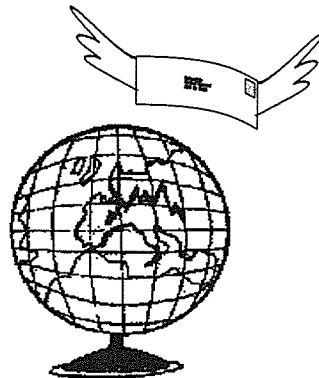
CAMBRIDGE, 18 Dec. 1998

Geachte heer/mevr. v.d. Kooij
Wij vonden deze brief tussen onze Kerstpost in Canada. Nadat wij de brief opengemaakt hadden, begrepen wij pas dat hij niet for ons bestemd was. Daarom sturen wij de brief naar U weer terug in de hoop dat het nu op het juiste address komt. Wij hopen dat wij U er een plezier mee doen.

H.G. Jan en Johanna Koole
6643 John Bayes Park
Cambridge Ont. Canada NIR882

Ik heb even laten weten aan de familie Koole hoe leuk de busreis was naar Egmond en dat de loop er goed georganiseerd was met héél veel supporters en het weer was natuurlijk ook perfect.

Nico v.d. Kooij



Jaaroverzicht activiteiten Road Runners Zoetermeer

Jaar 1999

!!!! Noteert u vast in uw agenda !!!!!

Datum	Activiteit
06 maart 1999	Brunchrun
20 maart 1999	Gezellige avond
01 april 1999	Paasdrive
13 juni 1999	Familiedag
29 augustus 1999	Barbecue
06 november 1999	Medewerkersavond
27 november 1999	St. Nicolaasfeest
16 december 1999	Kerstdrive

ZELFZORG: SHINSPLINTS

Een gedegen schoenencontrole is bij shinsplints altijd van cruciaal belang. Is de schokdemping nog voldoende, is de schoen stabiel genoeg voor mijn manier van lopen en is de inlegzool stevig genoeg?

Mogelijke oorzaken van shinsplints kunnen zijn dat de hardloper téveel naar binnen doorzakt met de voet tijdens de landing van de voet op de grond (over-pronatie), dat de voetboog te slecht gesteund wordt of dat de schoenen te weinig demping geven. Dit in combinatie met overbelasting kan gemakkelijk tot shinsplints leiden.

DOOR
HANS VAN HOLLAND
EN TOM LAAN

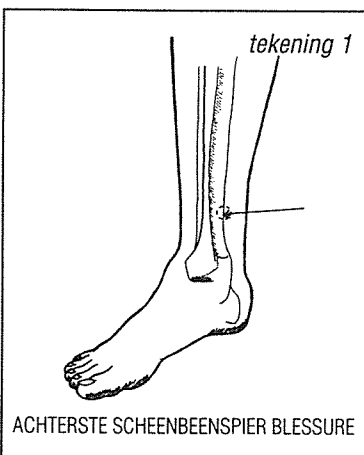
Bij overbelastingsblessures zijn er zes stadia te onderscheiden. In elk volgend stadium is de blessure erger en duurt de genezings tijd langer. Alleen in stadium 1 en 2 kunt u door zelfzorg de blessure zelfstandig te boven komen. Bij stadium 3 moet er medische hulp worden ingeroepen, niet meer zelf verder gaan dokteren en in de stadia 4 tot 6 komt door de pijn de gedachte aan thuisdokteren waarschijnlijk niet meer bij u op.

Shinsplints

Shinsplints is het Engelse woord voor scheenbeen-irritatie. Shinsplints is de verzamelnaam voor alle pijnklachten, veroorzaakt door overbelasting, die zich over het algemeen in het onderste tweederde gedeelte van het voor-onderbeen bevinden. Een blessure van de achterste scheenbeenspier is in bijna alle gevallen de grote boosdoener.

Achterste ScheenbeenSpier-Blessure

De meest favoriete plaats om shinsplints te krijgen, is zo'n centimeter of 10 boven de binnen-enkel tegen de rand van het scheenbeen aan (zie tekening 1). Deze blessure ontstaat, doordat er bij voortdurende met grote kracht aan de achterste scheenbeenspier wordt getrokken, die op die plaats aan het beenvlies van het scheenbeen vasthecht. De achterste scheenbeenspier zit ook vast aan de voetboog. Als de voet tijdens het hardlopen naar binnen doorzakt (over-pronatie) of als de voetboog afplat, dan komt er grote kracht te staan op de plaats waar die spier vasthecht aan het scheenbeen. Die plek kan zeer pijnlijk worden. Het kan zelfs zo erg worden, dat die ontstoken raakt. Deze klassieke shinsplints

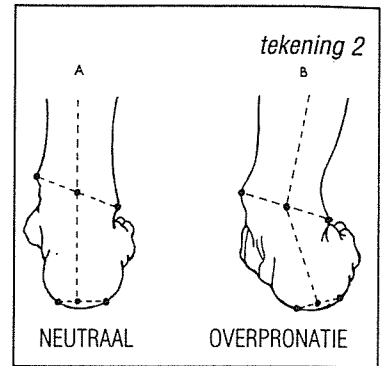


SCHOENEN-CONTROLE

Hebben uw loopschoenen wel een goede pasvorm? Zijn ze niet te groot? (staande, gemeten van de langste teen van de langste voet, moet u ca. 13mm teenruimte hebben). En zijn ze niet te breed? (als u de vetergaten overelkaar heen trekt bij het dichtveteren, dan zijn de schoenen te breed). Controleer of uw loopschoenen (nog) een goede schokdemping hebben (dat hebben ze niet meer als de tussenzool keihard is geworden of als u er al heel wat kilometers op heeft gelopen, 1500 of meer) en of ze wel stabiel genoeg zijn. Uw voeten mogen niet teveel naar binnen doorzakken: over-pronatie (zie tekening 2). Als er bij de landing van uw voet op de grond sprake is van de situatie bij 'b', dan is het oplopen van ASSB slechts een kwestie van tijd. Uw voeten moeten de situatie in 'a' benaderen.

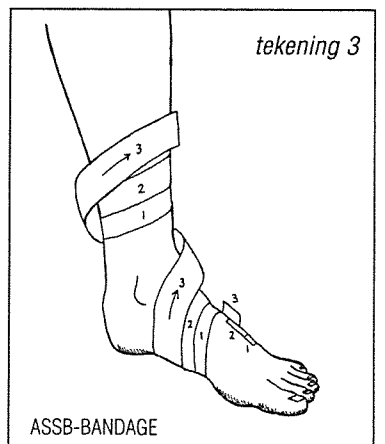
Zet uw schoenen op tafel naast elkaar en kijk er van achteren tegenaan: als de schoenen tegenelkaar aanhangen, dat is er sprake van over-pronatie. U kunt ook een loopmaat een stukje achter u aan laten lopen en hem of haar laten kijken of er over-pronatie aanwezig is. In dat geval moet u anti-pronatie schoenen kopen. Een looppatroon-analyse is daarbij van groot belang. Elke loopspécialzaak kan die maken.

Tevens moet u stevige inlegzolen hebben, die de voetboog goed steunen, zodat de voetboog niet door kan zakken. Als de inlegzolen 'uitgelubberd' zijn, dan moeten ze vervangen worden. U kunt ze in de sportspecialzaak kopen. Die inlegzolen kunt u eventueel ook speciaal voor u laten maken bij een orthopedische sportschoenmaker. Draag ze ook in uw dagelijkse schoenen.



noemen we Achterste ScheenbeenSpier-Blessure (ASSB).

De oorzaak van shinsplints is altijd overbelasting, dus ook van ASSB. De aanleiding kan zijn, dat de hardloper téveel naar binnen doorzakt met de voet(en) tijdens de landing (over-pronatie) of dat de voetboog te slecht gesteund wordt. Of dat er verschil in kracht is tussen de kuitspijeren en de spieren aan de voorkant van het onderbeen, de scheenbeenspijeren (disbalans). Disbalans ontstaat bijvoorbeeld door het landen en afzetten op de voorvoeten, zoals voorvoet-landers dat doen. De kuitspijeren worden daar-



Tekening 3: U begint de tape-bandage (strook 1) in het midden van de voet, aan de buitenrand van de voetzool, vervolgens draait u de tape onder de voet door, voor de binnen-enkel langs, over de wreef, via de buiten-enkel naar de binnenkant van het onderbeen, over de gemarkeerde plek, tot ruim over de scherpe rand van het scheenbeen heen. Op dezelfde manier legt u ook de stroken 2 en 3 aan, op een manier dat ze elkaar overlappen.

door veel te sterk, vergeleken met de spieren aan de voorzijde van het onderbeen. Ook (oud)-voetballers die gaan hardlopen, lopen grote kans op ASSB, doordat hun kuitspieren door hun tak van sport zeer sterk zijn ontwikkeld. ASSB kan ook ontstaan, doordat er teveel en te vaak op een harde ondergrond wordt gelopen, terwijl de benen daar nog niet aan toe zijn. Of dat er slecht dempend schoeisel wordt gebruikt. Of dat de training ineens té fors is verhoogd. Of dat er teveel gesprongen is. Of dat er teveel heuvelop is gelopen. Of dat er te eenzijdig getraind is. Als ze gecombineerd worden met overbelasting, geven deze factoren elk op zich al genoeg aanleiding om ASSB te krijgen. Ze kunnen echter ook in combinatie optreden.

KOELEN

U legt een coldpack op de pijnlijke plek: minstens 2 keer per dag 15min. Zorg ervoor dat er een beschermde laag tussen ijs en huid komt: een theedoek bijvoorbeeld. Anders kan het ijs aan de huid vastvriezen.

Overbelasting ontstaat altijd als het lichaam niet de tijd gegeven wordt zich te kunnen herstellen van geleverde inspanningen. Een beginner gaat teveel en te hard hardlopen en een ervaren hardloper verhoogt te abrupt zijn trainings-intensiteit. Als het voor-onderbeen zich niet meer herstelt, kan shinsplints het gevolg zijn.

ASSB

Stadium 1

ASSB is in het beginstadium te herkennen aan de pijn aan de binnenzijde van het onderbeen, tegen de rand van het scheenbeen aan, zo'n 10cm boven de binnen-enkel (zie tekening 1). Deze plaats is bij aanraking gevoelig na de looptraining, maar de volgende ochtend voelt je er niets meer van.

Zelfzorg

De behandeling begint met een schoenencontrole op demping, stabiliteit en pasvorm (zie inzet). De schoenencontrole is bij ASSB van cruciaal belang. De training wordt gehalveerd. Doe, als u een voorvoetlander bent, hielskussentjes in de loopschoenen en probeer op de buitenzijde van de midden/achtervoet te landen en over de voorvoet af te wikkelen. Doe geen sprinttraining, sprongtraining, heuveltraining en training in mul zand. Loop

in een rustig tempo op een vlakke, liefst zachte, ondergrond. Direct na afloop van de training moet u gedurende 15min. koelen (zie inzet). De behandeling moet verder worden aangevuld met behandelingen met warmte (zie inzet) en met de oefeningen R1 en V1.

Stadium 2

De pijn verdwijnt pas na een uitgebreide warming up, er kan nog wel pijnvrij worden getraind. Enige tijd na de training, als de boel is afgekoeld, komt de pijn weer 'zeuren' en blijft zeuren tot de volgende training. Je voelt de pijn sterker bij het omhoog bewegen van de tenen richting scheenbeen.

Zelfzorg

De behandeling met warmte staken. De trainingsbelasting verder verminderen en flink met ijs in de weer gaan. Vul de behandeling aan met de oefeningen R2 en V2, alsmede met ICE.

ICE

I mmobilisatie } d.m.v bandage
C ompressie } (zie tek. 3)
E levatie: leg een kussen onder het voet-einde van uw bed om de druk van de zere plek weg te halen (bij sommige bedden kun je het achterend omhoog zetten).

Bandage

Markeer de pijnplaats met een viltstift. De bandage legt u aan met drie stroken sporttape van circa 50cm (zie tekening 3). Door de bandage wordt de voetboog gesteund en door de uitgeoefende druk wordt de achterste scheenbeenspier ontlast.

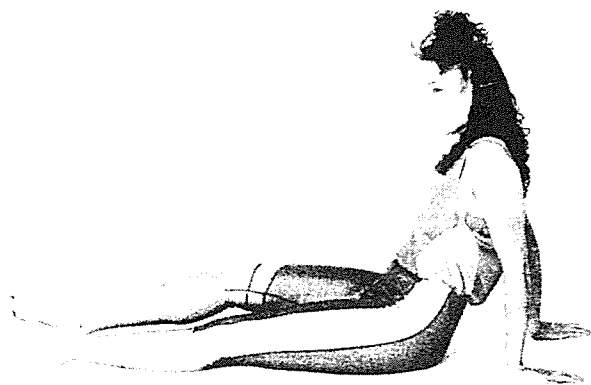
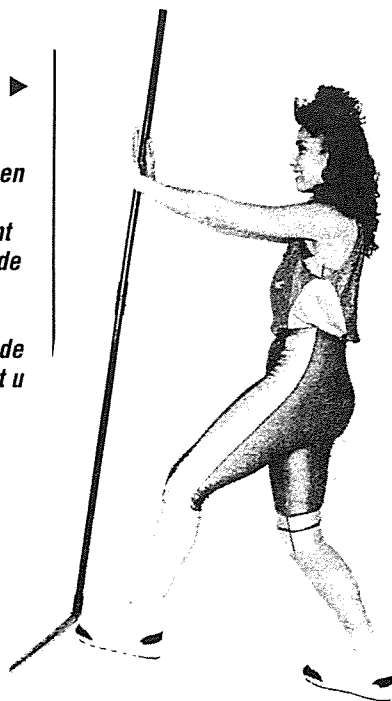
Stadium 3

Nu is er sprake van een sterk afwijkend looppatroon, ook tijdens de normale werkzaamheden. Door de pijn kun je moeilijk over je voorvoet afwikkelen, zodat je eigenlijk alleen maar kleine pasjes kunt maken. De kans wordt nu groot dat je 'compensatie-pijn' krijgt. Door anders te gaan lopen, overbelast je een ander lichaamsdeel, de knie van je andere been bijvoorbeeld. De pijn blijft nu steeds aanwezig en het is de hoogste tijd om alle trainingen te staken en naar de huisarts te gaan.

Stadium 4 tot 6

De zere plek is inmiddels flink ontstoken geraakt en van 'normaal' wandelen, laat staan hardlopen, is nauwelijks meer sprake. Een aantal weken complete rust, in combinatie met onder andere ijsbehandelingen, ontstekingsremmende middelen, Heparine bijvoorbeeld, en fysiotherapie, moet dan de oplossing geven.

REKOEFFENING 1 ► (R1): Diepe kuitspier. Plaats beide handen tegen de muur. Plaats beide voeten recht naar voren. Buig de knie van het achterste been, terwijl de hak op de grond blijft, totdat u spanning voelt in het aangegeven gebied. Het lichaamsgewicht rust op het achterste been. Houd dit 15 sec. aan. Daarna van been wisselen.



▲ VERSTERKENDE OEFENING 1 (V1): Scheenbeenspier. Ga zitten in langzit (of liggend in bed). Plaats uw ene voet op de voorvoet van uw andere voet. Trek de onderste voet naar uw schenen toe, terwijl uw bovenste voet wat weerstand geeft. Houd dit tien seconden vast. Daarna van voet wisselen. Langzaam opbouwen tot vijf setjes van vijf herhalingen per voet. Twee minuten pauze tussen de setjes.

Maar dat word je dan wel verteld. Het toedienen van 'cortisonen-injecties' om de ontsteking te bestrijden, raden wij af.

Opbouwtraining

Bij de trainingsopbouw na ASSB moet je zorgen dat je goed dempende, goed steunende en perfect zittende loopschoenen gebruikt. De voetboog moet goed gesteund worden met behulp van goede inlegzolen, die je ook in je dagelijkse schoenen moet dragen. Je moet rustig aan beginnen. Probeer rollend te lopen, dus niet op je voorvoeten landen en met je voorvoeten afzetten, maar landen op de buitenzijde van je midden/achtervoet en met je voorvoet afzetten. Maak heel rustige duurlooppjes met veel oefeningen ervoor en erna, n.l. R1, R2, V1 en V2. Houd dit gedurende een flinke periode vol. Zorg ervoor dat je je training afdoende varieert, dat je traint volgens het zwaar/licht-principe (elke zware training wordt afgewisseld door een lichte training of een rustdag). Doe in het begin na de training ijs op de plek.

BRIEVEN

Bij deze artikelenserie over 'Zelfzorg' kunnen brieven gepubliceerd worden van lezeressen en/of lezers, die daarin hun ervaringen vertellen met betrekking tot de onderhavige blessure. Wat heeft ú er aan gedaan om er vanaf te komen, heeft u medische hulp gehad, wat heeft uiteindelijk geholpen, of wat juist niet, e.d. Kortom: vertel ons uw medische geschiedenis. Stuur ons die brief toe. Als uw brief gepubliceerd wordt, krijgt u een speciaal HLK/Duursport t-shirt thuisgestuurd. In het volgende nummer komt aan de orde 'de lies'. Brieven over uw lies-ervaringen, moeten wij binnen hebben vóór 30 juni a.s. Daarna komt aan de orde 'de kuit'. Uw kuit-ervaringen kunt u ons toesturen vóór 31 juli a.s. Brieven sturen naar: HLK/Duursport Zelfzorg, postbus 59646, 1040 LC Amsterdam.

BEHANDELINGEN MET WARMTE
De doorbloeding ter plekke wordt sterk bevorderd door ijsmassage, wisselbad, rode lamp en broeiverband. Maak een keuze.

IJSMASSAGE

U vriest een bekertje water in met daarin een stokje. Nadat u uw huid met watervrije vaseline heeft ingevet, masseert u, in draaiende bewegingen, de aangedane plek maximaal 6 minuten met het stuk ijs. U houdt het ijsklompje vast aan het stokje. Leg iets onder uw been om het lekwater op te vangen. Herhaal dit 3x per dag.

WISSELBAD

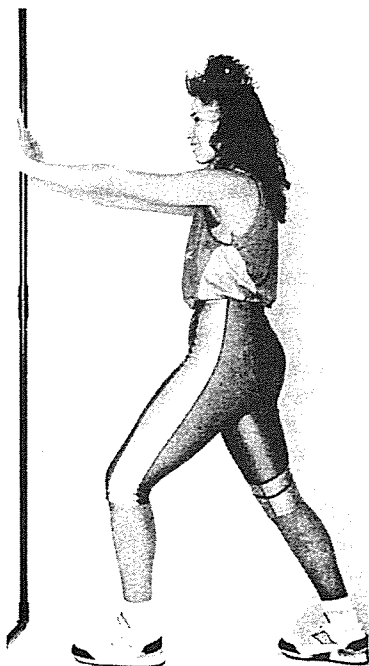
60sec. warm/heet water en 30sec. koud water over de zere plek, maar ook over de kuitspieren. Een hoge bak waar u tot uw knie in kunt, is ideaal. Gedurende 20min., eindig met heet. 2x per dag.

BROEIVERBAND

's Nachts doet u een warme, vochtige doek om uw onderbeen, afdekken met taff of met een plastic zak en op z'n plaats houden met een zwachteltje. Dit verband laat u de hele nacht zitten.

RODE LAMP

Gedurende 15min. de rode lamp op de zere plek.



◀ REKOEFFENING 2 (R2):

Kuitspier. Plaats beide handen tegen de muur. Plaats beide voeten recht naar voren. Strek het achterste been volledig en duw daarna het bekken geleidelijk naar voren, totdat u spanning voelt in het aangegeven gebied. Houd de knie gestrekt. Houd dit 15 sec. aan. Daarna van been wisselen.

VERSTERKENDE OEFFENING 2 (V2):▶

Scheenbeenspier. Ga op de tafel zitten. Bovenbeen moet goed gesteund worden. Bind een gewicht van maximaal twee kilo aan uw voorvoet en trek de tenen langzaam omhoog richting scheenbeen en houd dat drie tellen vast. Ontspannen en opnieuw. Langzaam opbouwen tot een setje van 15 herhalingen per voet en bouw dit verder uit tot 3 setjes van 15 herhalingen per voet. ♦



UIT ONZE BRIEVENBUS

'Ik ben een man van 57 jaar en ik loop nu ongeveer 4 jaar en op een paar kleinigheden na, blessurevrij. Alleen, ongeveer drie jaar terug, kreeg ik last van 'shinsplints'. Ik had hier al het een en ander over gelezen en wist dus wat de oorzaak hiervan zou kunnen zijn en ben toen begonnen met een klein aantal maatregelen voor zelfbehandeling.

1. Ik heb mijn schoenen gecontroleerd, in hoofdzaak de hakken, deze waren in goede staat, dat wil zeggen voldoende schokbestendig;
2. Ik ben kortere afstanden gaan lopen, in plaats van 10km liep ik 5km. Tevens liep ik, als ik op straat trainde, zoveel mogelijk langs de kant op de grasrand. En als alternatief: rondom een sportveld;
3. Bij het rekken van de bovenbenen pakte ik niet mijn enkel maar mijn tenen vast, zodat ik gelijk de voorzijde meerekte, dat had ik ergens gelezen;
4. Na afloop koelde ik de pijnlijke plek met ijs, plusminus 15 minuten. Intussen was ik ook aardig uitgezweten en kon ik onder de douche;
5. Hierna smeerde ik, drie maal daags, Arnica gelei op de plek;
6. Als ik de trap opging, maakte ik van de gelegenheid gebruik door halverwege versterkende enkel-oefeningen te doen. Zoals met de tenen op de rand van een trede gaan staan, dan de hakken laten zakken en op de tenen gaan staan.

Door deze maatregelen die in wezen vrij simpel zijn, en die iedereen kan toepassen, was ik vrij snel van mijn blessure verlost. De punten 3 en 4 doe ik heden ten dage nog steeds en ik heb tot nu toe gelukkig geen last meer'.

N. Vondeling, Hoogeveen

Waar ik het voor doe...

Zaterdag 30 januari 1999

De wekker loopt om half acht af. Ik ga slaapdronken mijn bed uit en passeer op weg naar de badkamer de slaapkamer van mijn dochtertje Annemarie, die in bed ligt te lezen.

"Papa, mag ik eruit?"

"Ja hoor", antwoord ik waarbij ik me afvraag waar ze de zin vandaan haalt, want ik voel me beroerd (ik loop al een week of drie met lichte griepverschijnselen, maar de griep wil niet doorbreken). Mijn keel zit dicht, ik wankel op mijn benen.

Na de gebruikelijke rituelen in de badkamer hijs ik me in mijn hardlooptoffie. Ik heb het koud, loop te rillen.

Ik ga naar beneden en wordt onderaan de trap enthousiast begroet door onze twee honden. Annemarie zit inmiddels prinsheerlijk op de bank TV te kijken (Fox Kids Planet, iedereen die kent). Ik geef haar drinken, pak een zuigtablet tegen de keelpijn en ga de honden uitlaten.

Als ik buiten kom, zie ik dat de autoruiten bevroren zijn (ik ben blij, dat ik de onze gisteravond na het boodschappen doen binnen heb gezet). Het is gelukkig droog, windstil en minder koud dan ik verwacht had. De hele buurt is nog in diepe rust. Slechts een enkele fietsster passeert me, misschien een winkelverkoopster op weg naar haar werk. Mijn jongste hond (die nog aan de riem moet) trekt me bijna ondersteboven op weg naar zijn favoriete waterplaats, want ik sta nog steeds niet stevig op mijn benen. Nadat de twee hun vloeibare en vaste afvalstoffen hebben geloosd, ga ik terug naar huis. Ik geef de honden hun ontbijt, pak zelf een paar sneeën brood en een beker melk en ga met de voorpagina van de krant bij Annemarie zitten. Ze heeft alleen aandacht voor de TV.

Nadat ik mijn ontbijt naar binnen heb gewerkt, sta ik wat minder te duizelen en ga terug naar boven om me te scheren. Wanneer ik langs de slaapkamer van mijn zoontje (Paul) kom, blijkt die inmiddels ook wakker te zijn geworden. Ik doe hem zijn pantoffels en kamerjas aan, laat hem plassen en stuur hem naar Annemarie.

Ik scheer me, maak mijn vrouw Mary wakker en ga weer naar beneden. Ik zet koffie voor Mary, geef Paul drinken en ga nog even zitten. Commander Pi (3,14) van Fox Kids Planet slaat zijn gebruikelijke wartaal uit. Mary komt beneden, we wisselen een paar korte zinnen en ik ga op weg naar de club.

Het is er al een drukte van belang. Ik zie mensen die ik bijna nooit op zaterdagmorgen zie. Er blijkt een bijeenkomst van de Korenmolenlooporganisatie (pff wat een woord) te zijn.

We gaan naar de vrachtwagenparkeerplaats (weer zo'n lang woord) voor groepsindeling e.d.

Ik wil zo snel mogelijk weg, want ik ga met groep 7 de polder in voor een duurloop van 50 minuten (zo lang hebben ze nog nooit gelopen).

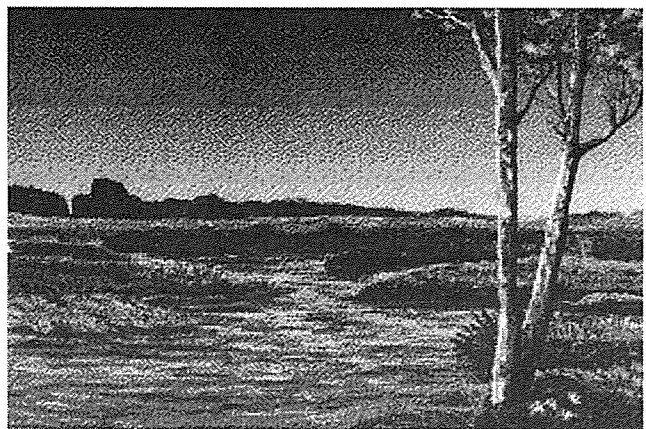
We gaan op pad en dan langs de Noord Aa krijgen

we de beloning voor ons doorzettingsvermogen, nl: een onbeschrijflijk mooi panorama.

In het westen en zuiden is de hemel rood gekleurd. Boven ons is hij staalblauw en in het oosten hangt een felwitte wolkenband, die afgeknipt lijkt met een kartelschaar. Het water ligt er roerloos bij. Erop dobberen eenden en ander watergrut. In de verte drijven een paar zwanen.

Als we voorbij de groene schuur zijn, komen we op de rand van de Meer- en Geerpolder. Ook hier weer dat immense schouwspel, maar nu geen water maar witte weiden (wie zei er, dat gras groen is?) met schapen, een enkel konijn (of was het een haasje, ik kon het zo snel niet zien) en veel vogels. In de verte pieken de kerktorens van de Zuidbuurt en Stompwijk. Op honderd meter afstand van de dijk staat een ooievaar te loeren (naar een kikker of naar ons?).

De stilte wordt door niets verstoord, er is gelukkig geen enkel verkeer. We zijn onderdeel van de natuur.



Op zo'n moment weet je weer waarom je bent gaan lopen. Dit is een ervaring, die ik voorlopig niet meer vergeet. Hier kan ik weer weken van genieten. Ik voel me als herboren; weg griepverschijnselen, weg stress.

De groep doorstaat de duurloop zonder enig probleem. Iedereen is opgetogen over de omstandigheden, de omgeving en over zijn/haar prestatie. Als we terug zijn in het clubhuis zitten we daar samen van na te genieten, en ik denk bij mezelf:

kijk, daar doe ik het voor...

Ed Jacobs

Van de evenementencommissie

De commissie, die zorgt voor de ontspanning na de inspanning

Noteer vast de volgende data in je agenda

6 maart 1999 Brunchrun

20 maart 1999 Gezellige avond

1 april 1999 Spelletjesavond

DE GEZELLIGE AVOND

Zaterdagavond 20 maart a.s. Live Music, een hapje, een drankje en een dansje.

Zie de aankondiging in de kantine.

Inschrijven bij de mensen van de evenementencommissie of bij het barpersoneel. Dit in verband met inkoop van de versnaperingen.

BRUNCHRUN

Zaterdagochtend 26 maart a.s. na de training staat voor jullie gereed een tafel met diverse soorten brood, beleg en drinken. Dit alles mogelijk gemaakt door onze sponsors, dus gratis.

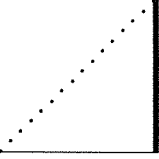
SPELLETJESAVOND

Donderavond 1 april 1999 (geen grap), aanvang 19.30 uur

Deze avond, voorheen bekend als paas- en/of kerstdrive, heeft in december aangetoond een succes te zijn indien naast het klaverjassen en jokeren ook spelletjes als Triviant, Mens-erger-je-niet, Ganzenbord, Stratego en andere behendigheds- c.q. denksporten beoefend kunnen worden.

Zowel prijzen voor de beste, de slimste, de pechvogel. Een ieder kan met een prijs naar huis gaan.

Inschrijving in verband met inkoop natje en droogje is gewenst.

 Voor vrijblijvende informatie: 079-3312025 Gaardedreef 152 2723 AC Zoetermeer	W. v. Rijn Therapeutische massage Oefentherapie Sportbegeleiding Sportmassage
	Rugklachten. Nek - schouder - hoofdpijklachten. Restverschijnselen na (sport)blessures. Trainingsadvies (bij of na sportblessures.) Aanvulling op b.v. fysiotherapie. Chronische pijklachten. Hoofdpijklachten t.g.v. spierspanning. Psycho-somatische klachten.

Sportblessures

Graag wil ik mij via dit artikel over sportblessures en door de advertentie aan u voorstellen. Ik ben gediplomeerd sportmasseur en heb de volledige opleiding fysiotherapie gevolgd in Utrecht, maar heb dit nog niet afgerond met een diploma.

Veel klachten tijdens werk en door sporten ontstaan door het niet in overeenstemming zijn van belastbaarheid van mensen en de belasting waar zij zich aan blootstellen.

Voor sporters is het uiteraard van belang de belastbaarheid te vergroten. Spierkracht is meestal niet het probleem. Coördinatie, structuur en de doorbloedingstoestand van spieren bepalen echter veel meer in welke mate men de spieren en gewrichten kan belasten zonder daarbij blessures op te lopen.

Het Fysiotherapeutisch onderzoek richt zich meer en meer op het al dan niet juist functioneren van gewrichten. De therapeutische technieken zijn daar in de praktijk dan ook op afgestemd. Op zich is dit een juiste benadering die in de praktijk ook snel het gewenste resultaat oplevert. Vaak ontstaan echter chronische klachten die ook veranderingen in contractiele (samentrekkende) structuren, (spieren, pezen, spier-pees-overgangen en spier-bot-overgangen en verbindingen met gewrichtskapsel) tot gevolg hebben. Over de aard van deze veranderingen wil ik in een later artikel terug komen. Die veranderingen veroorzaken pijn en spierverskortingen en verlagen daardoor de belastbaarheid. Ook treden sneller blessures op ook al verlaagd men de belasting. Menig recreatief sporter ziet zich hierdoor genoodzaakt zijn sportieve carrière een wending te geven. Op topsportniveau is de begeleiding tegenwoordig zo professioneel dat dit zelden meer voorkomt.

Therapeutische massagetechnieken bieden de mogelijkheid deze veranderingen in contractiele structuren aan te pakken. Sportmassage richt zich voornamelijk op het verwijderen van afvalstoffen uit spieren waardoor men sneller herstelt. Fysiotherapeutische technieken richten zich op het herstel van veranderde contractiele structuren. Helaas worden deze technieken naar mijn mening te weinig gebruikt. Zij worden als verouderd gezien. Door de opkomst van manuele technieken en fysiotherapie en het arbeidsintensieve karakter van massage technieken zijn deze niet erg populair meer. De technieken zijn ook voor de gewrichten van de therapeut behoorlijk belastend. Ook de belastbaarheid van therapeuten is beperkt. Mijn ervaring is echter dat de technieken erg effectief kunnen zijn.

Een ander punt dat zich bij langdurige blessures en met name bij klachten van gewrichten voordoet, is instabiliteit. Het gevolg van b.v. beschadiging van kapsel van een enkelgewricht is het daarna onvoldoende samenwerken van de spieren rond het gewricht. Het gevolg kan zijn herhaling van de blessure. Na het herstel van het gewrichtskapsel zijn

beschadigde sensoren door nieuwe vervangen. Deze sensoren werken samen met de kleine hersenen en zorgen voor de juiste coördinatie tussen de spieren. Door coördinatieve oefeningen wordt die samenwerking hersteld. Zonder deze oefeningen is het logisch dat herhaling van blessures optreedt.

Mijn ervaring is dat de ouderwetse aanpak, in feite hoe het vak ooit begonnen is; massage en oefentherapie, zeker bij chronische klachten en instabiliteit vaak snel effectief is.

U mag zeker snel vermindering van klachten verwachten.

Bij acute blessures is het wel altijd verstandig de huisarts op de hoogte te stellen om te bepalen of fysiotherapie of andere therapie gewenst is.

Voor vrijblijvend advies kunt u mij altijd bellen.
W. van Rijn (079 - 331 20 25)

(De heer Van Rijn is geen lid van de vereniging - red.)

Uitslagen

Jan Olsthoorn Halve Marathon te Monster, 14 november 1998

<i>21 km</i>	
Ellen Duijzer	1.37.43
André Bult	1.38.40
Ton de Veen	1.42.10
Frans van den Hengel	1.43.33
Elly v.d. Kooij	1.46.20
Nico v.d. Kooij	1.47.10
Wil Helder	1.50.10

<i>11,4 km</i>	
Marjolijn Dolk	0.59.05

7e Tulploop te Roelofarendsveen, 29 november 1998

<i>10 km</i>	
Frans van den Hengel	0.44.26
Marjolijn Dolk	0.48.28 (PR)
André Bult	0.48.33

<i>21 km</i>	
Ad Peltenburg	1.24.37
Jaap Visser	1.50.13

St. Nicolaasloop te Bleiswijk

<i>15 km</i>	
Etienne den Toom	1.02.38

Erwtensoepploop te Vlaardingen, 6 december 1998

<i>15 km</i>	
Dick den Dulk	1.13.45
Sonja den Dulk	1.22.05

Linschotenloop te Linschoten, 19 december 1998

<i>21 km</i>	
Ad Peltenburg	1.24.26
Ron Dijkhuizen	1.25.41
Etienne den Toom	1.28.20 (PR)
Jan Moggré	1.30.20 (PR)
Rens Veltman	1.30.28
Jan Besseling	1.31.45
Fits v.d. Lubben	1.32.30
Piet van Veen	1.34.30
Ap Harteveld	1.34.57 (PR)
Mart Lagerweij	1.35.03
Ruud van Zon	1.37.04
Hans Feelders	1.38.35 (PR)
Peter van Zijp	1.38.46
Bert Lamers	1.39.10 (PR)
Dick den Dulk	1.43.32
Ton de Veen	1.44.16
Sonja den Dulk	1.50.32

<i>10 km</i>	
Kees den Brabander	0.51.02

Kerst Halve Marathon te Zoeterwoude, 20 december 1998

<i>21 km</i>	
André Bult	1.35.54
Cees Smithuis	1.36.27
Jaap Visser	1.47.29

Kerstcross te Zoeterwoude Rijndijk, 26 december 1998

<i>10 km</i>	
André Bult	0.45.29
Dick den Dulk	0.50.03
Marjolijn Dolk	0.52.49
Kees den Brabander	0.55.10

Sylvestercross te Soest, 31 december 1998

<i>8 km</i>	
Buddy Lapré	0.34.23

Nieuwsjaarscross te Zoetermeer, 2 januari 1999

<i>6 km</i>	
Jack v.d. Kreeke	0.28.37
Hans Jansen	0.30.08
Cor van Geylswijk	0.31.54
Marjon Nahuys	0.37.56
Ingrid van Waardt	0.37.56
Trudy van Woensel	0.38.58

<i>10,5 km</i>	
Ron Dijkhuizen	0.38.13
Ad Peltenburg	0.39.03
Gerard Nieuwenbroek	0.41.47
Ellen Duijzer	0.44.05
Elly van der Kooij	0.46.38
Hanneke Klarenbeek	0.52.57

Meerhorstloop te Stompwijk, 3 januari 1999

<i>21 km</i>	
Etienne den Toom	1.28.53
André Bult	1.35.52
Frits v.d. Lubben	1.38.19
Miel Piso	1.40.10
Dick den Dulk	1.44.22
Jan Geene	1.44.38
Johan Hofland	1.44.59
Jos v.d. Goes	1.44.34

<i>5 km</i>	
Ursula van der Voort	0.29.50
Yvonne van Santen	0.29.50

Uitslagen (vervolg)

Polderloop Zuidersterloopserie te Piershil, 9 januari 1999

10 km

Sonja den Dulk	0.48.50
Dick den Dulk	0.48.51
Jack v.d. Kreeke	0.44.43

Kopjesloop te Delft, 10 januari 1999

10 km

Rob van Hees	0.44.25
Arie Taal	0.44.25

Halve marathon te Egmond aan Zee, 10 januari 1999

21 km

Ron Dijkhuizen	1.24.33 (PR)
Ad Peltenburg	1.25.49
Aad Vervaart	1.30.38
Ruud v.d. Maaten	1.32.58
Ellen Duijzer	1.33.40 (PR)
Frits v.d. Lubben	1.40.33
Rick Martens	1.40.52
Bart Lamers	1.41.35
Mart Lagerweij	1.41.38
Richard Willems	1.44.14
Klaas de Vries	1.47.21 (PR)
Ap Hartevelde	1.47.45
Piet Mulder	1.49.37
Mike van Wichen	1.51.00
Nico v.d. Kooij	1.51.10
Willem Hogendoorn	1.52.04
Diederik Post	1.52.04
Patrick van Swieten	1.52.48
Wim Bras	1.52.57
Liesbeth Edelbroek	1.53.30
Johan Hofland	1.53.48
Ad Smits	2.00.53
Joyce Dijkhuizen	2.03.09
Cindy van den Hengel	2.03.17
Frans van den Hengel	2.03.17
Leo van den Hengel	2.03.17
Ellen Bominaar	2.09.02
Lidwien van den Aardweg	2.11.00

6 km

Thomas Speekman	0.30.08
Trees van Dommelen	0.41.00
Linda Hartog	0.41.00

Bos, Duin en strand te Hoek van Holland, 16 januari 1999

9,4 km

Dick den Dulk	0.53.02
---------------	---------

De Dreef Strandloop te Rockanje, 24 januari 1999

21 km

Ad Peltenburg	1.26.43
---------------	---------

Jongerius Korenmolenloop te Zoetermeer, 6 februari 1999

15 km

Jan Schipper	0.57.30
Frans van Haaster	1.05.23
Jeroen Sebel	1.05.39
Ellen Duijzer	1.05.59
Jan Peter Willemsen	1.06.01
Miel Piso	1.07.16
Ton de Veen	1.09.21
Klaas de Vries	1.09.29
René van der Spek	1.09.50
Marc Bras	1.09.54
Raymond Khedoe	1.10.13
Bert Kuiper	1.10.52
Paul van Heukelum	1.11.30
Ton van der Meer	1.11.46
Arie Weening	1.12.04
Fred Filippo	1.12.26
Arie Perfors	1.12.52
Eric Klarenbeek	1.13.57
Chris Hoetmer	1.14.15
Wim Bras	1.14.19
Jaap Visser	1.15.53
Dirk de Haan	1.16.37
Lejo van Leeuwen	1.17.09
Friso Kuiper	1.19.57
Martin Mets	1.20.02
Hanneke Klarenbeek	1.20.31
Sandra Lugtenburg	1.20.35
Jaap Dekker	1.20.50
Fred Willemse	1.21.30
Joyce Dijkhuizen	1.23.00
Joop Verboom	1.23.00
Cees Smithuis	1.24.27
Johan Pronk	1.24.46
Rob Hardon	1.26.28
Esther de Wit	1.26.40
Ton Reedijk	1.26.45
Erik Kicken	1.31.15
Ton Klee	1.33.16

Iedereen van harte gefeliciteerd met haar/zijn prestatie!

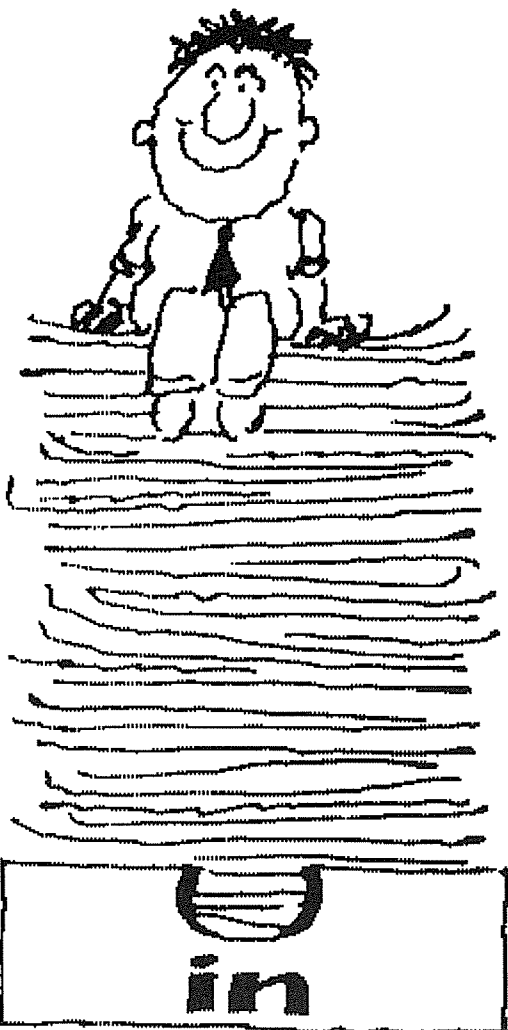
PS: Uitslagen kunnen uiteraard ook via email doorgegeven worden. Zie de colofon voor het email-adres.

Binnengekomen

Via de post

Hierbij wil ik al degenen bedanken die mij geholpen hebben tijdens een valpartij in november 1998. Ook alle andere mensen die belangstelling hebben getoond daarna en bedankt voor alle kaarten en attenties, die ik daarna kreeg. Het gaat redelijk goed met mij, al mis ik de gezellige trainingen en het contact met jullie allemaal. Ik hoop tot ziens en nogmaals bedankt.

Jan Vukkink



Via de mail

Bericht 1:

Van: Peltenburg, A.C.
Aan: 'Paul v. Heukelum'
Datum: dinsdag 26 januari 1999 15:48
Onderwerp: Strandloop Rockanje

Paul,

Naast Egmond zijn er ook nog andere stranden. Afgelopen zondag heb ik meegedaan aan De Dreef Strandloop Rockanje. Dus 24 januari j.l. Voor de halve had ik dit keer 1h, 26' en 43" nodig. Mooi loopweer, iets minder duinen dan Egmond maar meer strand, de moeite waard.

Groeten,
Ad Peltenburg

Bericht 2:

Van: R. Bakker
Aan: spang@tref.nl
Datum: zaterdag 2 januari 1999 16:03
Onderwerp: Extraatje voor de vereniging

Gelukkig nieuwjaar
03 januari 1999
Geacht bestuur,

Ons bedrijf wil u graag een voorstel doen, wat uw clubkas ten goede komt. Wij zamelen nl. lege inkt- en tonercartridges in. Wij geven voor de meeste lege cartridges een vergoeding. Wanneer de leden van uw club hun lege cartridges nu verzamelen in de kantine van uw vereniging en u levert die bij ons in dan krijgt uw club de vergoeding. Er zijn al verenigingen die gemiddeld voor zo'n fl 250,- per maand inleveren. Bijgesloten vindt u onze lijsten met vergoedingen. De vergoedingen zijn per stuk, excl. BTW. Heeft u nog vragen, dan kunt u altijd contact met ons opnemen.

Met vriendelijke groet,

R. Bakker
Adva Recycling
bereikbaar tot 21.00 uur
tel: 0320- 25 32 17
Bent u geïnteresseerd? Laat het ons dan even weten. Dan weten wij of deze actie aanslaat.
Kamer van Koophandel nr: Lelystad 390 67 196

Binnengekomen

De volgende lijst is van de cartridges die door ons worden gerecycled:

INKTCARTRIDGES	Vergoeding*
HP 51625A	1,00
HP 51626A	5,00
HP 51629A	5,00
HP 51645A	1,50
HP 51649A	0,75
Canon BC01	2,00
Canon BC02	2,00
Canon BC20	4,00
Canon BX2	2,50
Canon BX3	2,50
Olivetti jp 150 (compleet)	1,00
Lexmark 1380620/4076	2,00

TONERCARTRIDGES	Vergoeding*
Canon E16, E30	7,00
Canon A30	3,00
EPA /AX / C3906A	10,00
EPB / BX/ C3900A	3,00
EPE / EX/ 92298A	2,00
EPL / LX / 92275A	2,00
EPP / PX 92274A	3,50
EPV / VX / C3903A	10,00
EPW / C3909A	2,00
C 4127A	10,00
C 4127X	10,00
C 4129A	7,50
FX-3	10,00
FX-4	10,00
IBM 4019/4028/4029	3,00
IBM 4039 standaard	3,00
IBM 4039 high Cap.	7,50
IBM 4049 standaard	3,00
IBM 4049 high cap.	7,50
O`KIDATA OL400e, OL800e	8,00
Compaq Pagemark (incl. corona)	1,00
Ricoh 100/150	5,00
Ricoh 2700 (T30)	0,50

*vergoedingen zijn excl. BTW

G.M. Lips Zoetermeer Advies B.V.

- Administraties
- Jaarrekeningen
- Belastingaangiften

Guido Lips

Darwinstraat 4
2722 PX Zoetermeer
079 - 341 98 56
privé: Lichtgroen 40
2718 HA Zoetermeer
tel. / fax 079 - 361 98 63

Wedstrijdagenda

Zaterdag 27 februari 1999

Artesialoop te Koudekerk a/d IJssel
Organisatie: Organisatie Artesialopen,
tel. 071-3412309

Afstand: 5 - 10 - 15 - 25 km
Starttijd: 14.00 uur

4e Cross te Spijkenisse
Organisatie: TVS'90, tel. 0181-631912
Afstand: 2- 4 - 6 - 8 - 10 - 11km
Starttijd: 11.00 uur

Lions Rottemerenloop te Zevenhuizen
Organisatie: Lionsclub Zevenhuizen, tel. 0180-633263
Afstand: 5 - 10 - 21 km
Starttijd: 12.00 uur

Zondag 28 februari 1999

22e Brielse Maasloop te Brielle
Organisatie: Voorne Atletiek, tel. 0181-403650
Afstand: 25 - 5 - 10 km
Starttijd: 12.30 en 12.45 uur

Trimloop te Delft
Afstand: 1 - 5 - 10 - 15 km
Starttijd: 10.45 en 11.00 uur
Organisatie: DIJC Bertus, tel. 015-2141518

Polderloop te Hazerswoude dorp
Afstand: 10,2 - 15,2 - 21,09 uur en 1,5 - 5 km
Starttijd: 11.15 en 11.20 uur
Organisatie: Hazerwoudse boys, tel. 0172-589622

Coopertest en Baanloop te Lisse
Organisatie: AV de Spartaan, tel. 0252-412855
Afstand: 5 km
Starttijd: 11.30 uur

Dobbeloop te Nootdorp
Organisatie: St.Nootdorpse IJclub, tel. 015-3108007
Afstand: 1,5 - 5 - 10 - 15 - 20 - 25 km
Starttijd: 10.45 en 11.00 uur

Zaterdag 6 maart 1999

10e Vadekalooop te Dordrecht
Organisatie: Parthenon, tel. 078-6181406
Afstand: 1 - 2 , 5 - 10 en 20 km
Starttijd: 11.15 uur, 12.00 en 13.30 uur

Bultloop te Leiden
Afstand: 5 - 10,8 - 15 km
Starttijd: 10.45 uur
Organisatie: Swifttoer, tel. 071-5224465

16e Heijplaatloop te Rotterdam
Organisatie: Culturele Comm.Heijplaat,
tel. 010-4295691
Afstand: 2 , 5 - 10 - 21 - 30 km
Starttijd: 12.00 en 13.00 uur

31e Langs de Gouweloop
Afstand: 10 en 3,6 - 6,8 - 10 km
Starttijd: 13.30 en 14.30 uur
Organisatie: ANtilope, tel. 0182-630082

Zondag 7 maart 1999

Delftse Houtlopen te Delft
Afstand: 1,5 - 3,5 - en 7 - 14 - 21 - 28 km
Starttijd: 10.30 en 11.00 uur
Organisatie AV '40, tel. 015-2561548

Bosloop te Leiden
Organisatie: Leiden Atletiek, tel. 071-5415396
Afstand: 1 - 4 - 7 - 10 - 12,5 km
Starttijd: 11.00 uur

Davita Saunarun te Naaldwijk
Organisatie: Davita Lifestyle Center, tel. 0174-626423
Afstand: 5 - 10- 15 km
Starttijd: 10.00 uur

Prestatieloop te Vlaardingen
Organisatie: AV Fortuna, tel. 010-4744969
Afstand: 2 - 5 - 10 - 15 - 21 km
Starttijd: 11.00 uur

Zaterdag 13 maart 1999

De Twintig van Hans Verkerk te Alphen a/d Rijn
Organisatie: St. Twintig van Alpen, tel. 0172-492500
Afstand: onduidelijk aangegeven in
trimloopboekje!!!
Starttijd: vanaf 11.30 uur?????

Bloemendaalloop te Monster
Organisatie: Olympus 70, tel. 0174-624725
Afstand: 3 - 8 16,1 km
Starttijd: 14.00 uur

Halve van Oostvoorne te Oostvoorne
Organisatie: VV OVV, tel. 0181-484352
Afstand: 3 - 8 - 21 km
Starttijd: 13.00 en 14.00 uur

Wedstrijdagenda (vervolg)

Zaterdag 13 maart 1999

De Twintig van Hans Verkerk te Alphen a/d Rijn
Organisatie: St. Twintig van Alpen, tel. 0172-492500
Afstand: onduidelijk aangegeven in trimloopboekje!!!
Starttijd: vanaf 11.30 uur?????

Bloemendaalloop te Monster
Organisatie: Olympus 70, tel. 0174-624725
Afstand: 3 - 8 16,1 km
Starttijd: 14.00 uur

Halve van Oostvoorne te Oostvoorne
Organisatie: VV OVV, tel. 0181-484352
Afstand: 3 - 8 - 21 km
Starttijd: 13.00 en 14.00 uur

Zondag 14 maart 1999

Kopjesloop te Delft
Organisatie: AV de koplopers, tel. 015-3809235
Afstand: 1 - 5 - 10 - 15 km
Starttijd: 10.45 en 11.00 uur

Halve marathon te Dordrecht
Organisatie: DK en AV Hercules, tel. 078-6165863
Afstand: 1 - 2 - 5 - 10 - 21 km
Starttijd: 12.00 - 12.30 en 13.15 uur

57e Roadrunnersloop te Leiden
Organisatie: Leiden Road Runners club,
tel. 071-5219186
Afstand: 2,87 - 5,75- 9,3 - 16,1 - 21 km
Starttijd: 10.30 uur

Marathon trainingslopen te Maassluis
Organisatie: AV Waterweg, tel. 010-5925305
Afstand: 9 - 16 - 23 - 30 km
Starttijd: 11.00 uur

Zaterdag 20 maart 1999

Autoschade Middellandloop te Lekkerkerk
Organisatie: AV Start, tel. 0180-664334
Afstand: 1,7 - 3,4 - 5,1 - 10 - 21 km
Starttijd: 13.30 en 14.30 uur

32e Trimloop te Sliedrecht
organisatie: Trimclub ABC, tel. 0184-617490
Afstand: 6,5 - 10,7 - 13,4 km
Starttijd: 10.35 uur

Zondag 21 maart 1999

Delftse Houtlopen te Delft
Afstand: 1,5 - 3,5 - en 7 - 14 - 21 - 28 km
Starttijd: 10.30 en 11.00 uur
Organisatie AV '40, tel. 015-2561548

Laan van Pootloop te Den Haag
Organisatie: Haag Atletiek, tel. 070-3238464
Afstand: 5 - 10 - 15 km
Starttijd: 11.00 uur

PPC Loop te Leiden
Organisatie: NL...ML tel. 071-5895297
Afstand: 3 - 7 - 10 - 14 - 17 - 21 km
Starttijd: 10.30 uur

Halve marathon te Nieuwkoop
Organisatie: St. Triathlon Nieuwkoop,
tel 0172-612343
Afstand: 2,5 - 0,5 - 5 - 10 - 21,1 km
Starttijd: 12.00, 12.05, 12.20 en 12.30 uur

Bruggenloop te Rotterdam
Organisatie: St. Bruggenloop, tel. 0180-313991
Afstand: 13,3 en 21,1 km
Starttijd: 11.00 en 11.15 uur

De Voorschotenloop te Voorschoten
Organisatie: SV Randstad Sport, tel. 071-5615499
Afstand: 1,4 - 5 - 10 - 15 km
Starttijd: 12.00 uur

Zaterdag 27 maart 1999

CPC internationale Halve Marathon te Den Haag
Organisatie: St. Promotie Den Haag, tel. 06-34035051
Afstand: 2,1- 5 - 10 en 21 km
Starttijd: 11.30 en 12.00 en 13.00 en 14.30 uur

Bevo Intervamloop te Gorinchem
Organisatie: GV Typhoon, tel. 0183-621481
Afstand: 10 km
Starttijd: 14.00 uur

Zondag 28 maart 1999

Trimloop te Delft
Afstand: 1 - 5 - 10 - 15 km
Starttijd: 10.45 en 11.00 uur
Organisatie: DIJC Bertus, tel. 015-2141518

Polderloop te Hazerswoude Dorp
Organisatie: Hazerswoudse Boys, tel. 0172-589622
Afstand: 10 - 15,2 - 21,09 km / 1,5 - 5 km
Starttijd: 11.15 en 11.20 uur

Dobbeloop te Nootdorp
Organisatie: St.Nootdorpse IJclub, tel. 015-3108007
afstand: 1,5 - 5 - 10 - 15 - 20 - 25 km
Starttijd: 10.45 en 11.00 uur

Heldermanloop te Spijkenisse
Afstand: 10 - 10 - 5 km
Starttijd: 12.00 - 12.15 - 12.25 uur
Organisatie: Spark, tel. 0181-637438

Wedstrijdagenda (vervolg)

Zaterdag 3 april 1999

15e Midden Hollandloop te Bodegraven

Organisatie: St. Triathlon Bodegraven,
tel. 0172-614062

Afstand: 12 - 21,1 - 3 en 6 km

Starttijd: 14.00 en 14.10 uur

9e Binnenmaasloop te Mijnsheerenland

Organisatie: Av Spirit, tel. 0186-616952

Afstand: 1,2 - 5 - 21,1 km

Starttijd: 12.00 - 12.15 en 13.15 uur

Zilverenmolenloop te Rijpwetering

Organisatie: Leiden Atletiek, tel. 071-5177656

Afstand: 20 en 3 - 6 - 10 km

Starttijd: 14.00 en 14.05 uur

SNS Bank Parkloop te Schoonhoven

Organisatie: Avanti, tel. 0182-385952

Afstand: 5 - 10 - 1,5 - 4,3 en 10 km

Starttijd: 13.30 - 14.15 - 15.15 en 15.30 uur

Zondag 4 april 1999

Delftse Houtlopen te Delft

Afstand: 1,5 - 3,5 - en 7 - 14 - 21 - 28 km

Starttijd: 10.30 en 11.00 uur

Organisatie AV '40, tel. 015-2561548

Marathon trainingslopen te Maassluis

Organisatie: AV Waterweg, tel. 010-5925305

Afstand: 16 - 23 - 30 km

Starttijd: 11.00 uur

Zaterdag 10 april 1999

Trimloop te Moordrecht

Organisatie: Tumo, tel. 0182-373640

Afstand: 5 - 10 - 21 - 30 km

Starttijd: 13.00 en 14.00 uur

Zondag 11 april 1999

Kopjesloop te Delft

Organisatie: AV de koplopers, tel. 015-3809235

Afstand: 1 - 5 - 10 - 15 km

Starttijd: 10.45 en 11.00 uur

Coopertest en Baanloop te Lisse

Organisatie: AV de Spartaan, tel. 0252-412855

Afstand: 5 km

Starttijd: 11.30 uur

30e Braasemloop Z&Z Circuit te Roelofarendsveen

Afstand: 5 - 10 - 20 km

Starttijd: 11.00 uur

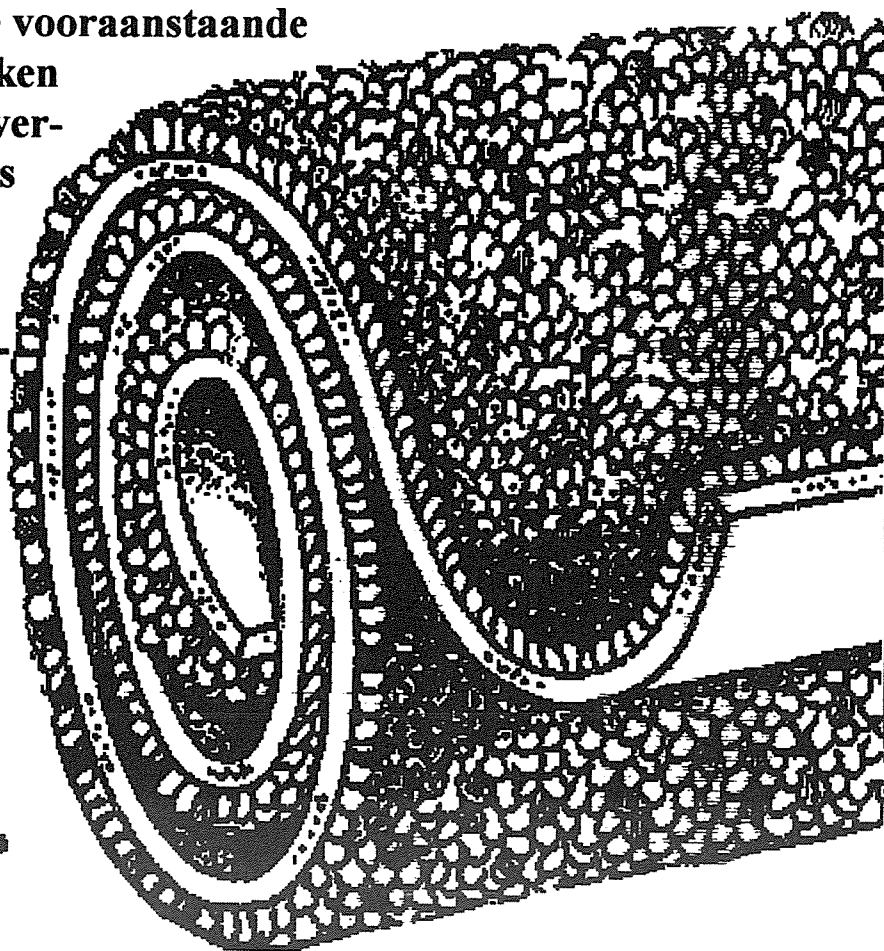
Organisatie: LVA Plantaris, tel. 071- 3314895

Kamerbreed Tapijt

- ♦ Zeer deskundig advies
- ♦ Vakkundige stoffeers
- ♦ Vrijblijvende prijsopgave
- ♦ Ook in grotere projecten

Kom dan kijken naar de nieuwste kollektie in het grootste en goedkoopste tapijtmagazijn van de Randstad. Vele vooraanstaande exclusieve merken kamerbreed leverbaar met advies

- ♦ Grote voorraad
- ♦ scherpe prijzen
- ♦ Alle denkbare tapijt leverbaar
- ♦ Gratis gelegd + 5 jaar garantie



BROKKING

VERRASSEND VEEL TAPIJT VOORDEEL

Kleurlaan 10 ■ Zoetermeer Rokkeveen (wijk 18) ■ 079 - 361 10 61

Leden krijgen bij aankoop een extra korting

P. van Heukelum
Uienakker 3
2723 TH Zoetermeer